بنت النيل

مارس ١٩٥٦
١٠ قروش


الفتاة المثالية
تستقبل يومها المثالى باستعمال أدوات الشل بوتاجاز
تعد شاى الصباح على الشل بوتاجاز
فى المطبخ لا تستغنى عن الشل بوتاجاز
تستذكر دروسها بجوار مدفأة (دوفا) تعمل بالشل بوتاجاز
تستعد لأخذ حمام الصباح باستعمال اليونكرز
تباع هذه الأجهزة وغيرها
فى جميع محلات توكيل موزعى الشل بوتاجاز
الشركة المصرية للغازات السائلة
(محمد شفتر وشركاه (ش.ت.ا)
شل
بوتاجاز



المرأة والسلام

انى سعيدة جدا برسالة الآنسة المثالية المصرية الى آنسات العالم ففيها تقول « ان العالم فى يد المرأة ، وعليهن أن يحرصن على بقائه فى سلام »

وأعتقد أن الذى حمل اللجنة العليا التى فحصت الردود على تفضيل هذا الرد واختيار صاحبته آنسة مثالية أنه يتمشى مع معالجة المشاكل الدولية التى يجتازها العالم الآن ٠

وهنا فى هذا المقال أحب أن أنبه الى نقطتين هامتين :

أولاهما : أهمية المرأة فى نشر السلام والعمل على اقراره ٠

ثانيتهما : قدرتها فعلا على أن تجنب العالم ويلات الحرب ودماره ٠

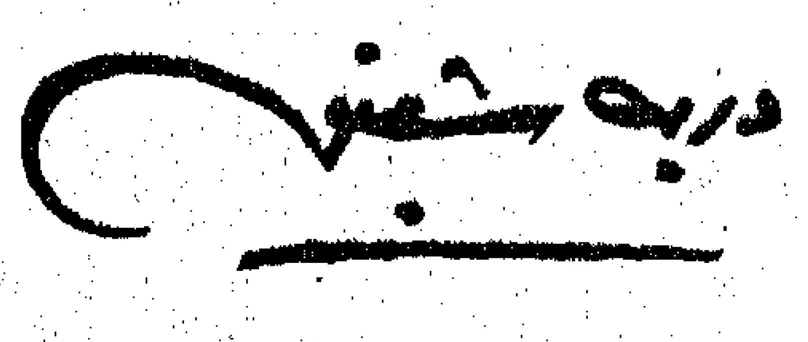
فأما أهميتها فى نشر السلام فذلك لانها دائما أداة من أدواته العملية ورسول من رسله الموفقين بحسن تأثيرها على الرجل بالتوجيه السديد غير المباشر فى حياته وبقوة حاستها السادسة التى تمتاز بها عن الرجل والتى بها تشعر بالتيارات البعيدة الخفية قبل ظهورها وفى هذه الحالة تستطيع أن تنبه الى علاجها بالطرق التى تؤدى الى السلام ٠

وأما قدرتها فعلا على تجنيب العالم ويلات الحرب فذلك لانها أم وطبيعة الام أن تكره أى ضرر عادى يلحق بأولادها وفلذات أكبادها فما بالك بالحرب وويلاتها ٠ انها أول من يكره الحرب على ظهر الدنيا وهى بهذا الشعور تبغض الحرب الى أولادها وتحبب اليهم السلام والمحبة فينشأون كارهين للحرب ناقمين عليها وبهذا لن يوجد فى العالم محب للحرب أو راغب فيها ٠٠

ومن هنا كانت أهمية المرأة فى اقرار السلام وقدرتها على تحقيقه ، ويترتب على ذلك أنها مسئولة فعلا مسئولية كبرى عن أداء هذا الواجب بقدر أهميتها فيه ٠

وفى الظرف الدولى الراهن الذى يجتازه العالم الآن والذى تسخر فيه جميع القوى لصنع القنابل الماحقة التى تقضى على العالم فى لحظات ٠٠

فى هذا الظرف الدقيق الذى يجتازه العالم الآن أشعر بالدور الخطير الملقى على كاهل المرأة والذى يجب أن نقوم به فى وقتنا الحاضر لتجنيب العالم ويلات الحرب وأخطارها ٠



رئيسة التحرير

بنت النيل السياسية

من أجل هذا

نطالب باصلاح قوانين الاسرة



هذه السيدة لها قصة دامية .. قصة تدعو الى الاسراع فورا باصلاح وتعديل قوانين الاسرة بما يتفق وسماحة الدين الاسلامى حتى لا تهدم الاسر وتضار نتيجة لاهمال القوانين الحالية لصالح الاسرة من كافة النواحى .

والقصة التى نرويها هنا تنطق نفسها بقصور القوانين الحالية عن تحقيق الصالح العام فهذه السيدة عطيات محمد عبد الله عفت الزائرة الصحية لصحة الخليفة تزوجها أحد المهندسين فى سنة ١٩٤٤ ورزقت منه بأربعة أولاد ثم دب بينهما خلاف فرفعت دعوى عليه بنفقة لها ولاولادها وتجمد لها مبلغ ١٢٦ جنيها عليه وتصالحا على هذه الاحكام مقابل شيك يستحق الدفع فى يناير سنة ١٩٥٧ على أن يدفع لها كل شهر خمسة جنيهات من أول ديسمبر سنة ١٩٥٥ لاولادها .

ورضيت السيدة بكل ذلك مقابل عودة زوجها اليها والى أولادها .

ولكنها ولغير سبب تعرفة فوجئت بالبوليس يدعوها لتسلم ورقة الطلاق الذى اعترف فيه الزوج بأن هذه الطلاق مكمل للثلاث أى أن زوجته أضحت لا تحل له بمقتضى هذه الوثيقة الا بعد أن تتزوج رجلا غيره ..

فهل كان هذا الزوج يستطيع لو كانت قوانين الاحوال الشخصية لا تقبل الطلاق الا أمام القاضى وبعد ابداء الاسباب المقنعة لايقاعه .

نرجو ونلح فى أن تعدل قوانين الزواج والطلاق فورا .

بنت النيل

اعرفى الدنيا ...

لندن : علم من مصادر مسئولة ان من بين العقبات التى تقف فى طريق زيارة بولجانين وخروشتشيف الى لندن تمسك زعيمى روسيا بضرورة استقبال ملكة بريطانيا لهما فى قصر بكنجهام ، وقد أبلغت الحكومة الروسية تمسكها هذا للحكومة البريطانية . ولكن المعروف ان الملكة لا ترغب مطلقا فى استقبال زعيمى روسيا .

وأعلن ان الملكة ستسافر الى قصر بالمورال فى أبريل القادم وتقيم فى اسكتلندا طوال مدة زيارة بولجانين وخيروشتشيف للجزر البريطانية .

ولا شك ان حكومة ايدن ستواجه مشكلة دقيقة يصعب حلها نظرا لان زعيمى روسيا اعتادا مهاجمة الامبراطورية البريطانية والاستعمار البريطانى والاسرة المالكة البريطانية ولا شك فى ان هذا يجرح شعور الملكة وخاصة ان هذه الحملة زادت عند زيارة بولجانين وخروشتشيف للهند وبورما فأثارا سخط الرأى العام البريطانى والملكة .

وشنطن : جاءت الاخبار من عاصمة الولايات المتحدة الامريكية تقول بأن المارشال بولجانين رئيس وزراء روسيا قام بمحاولة جديدة لكسب صداقة أمريكا وبعث برسالة ثانية الى الرئيس ايزنهاور كرر فيها عرضه لعقد معاهدة صداقة روسية أمريكية لمدة ٢٠ سنة وأضاف أنه على استعداد لعقد معاهدات ثنائية مماثلة مع كل من بريطانيا وفرنسا ثم جدد اقتراحه الخاص بابرام ميثاق للامن الاوروبى تشترك فيه دول حلف الاطلنطى الخمس عشرة ودول حلف أوروبا الشرقية الثمانى

بلغراد : ومن رأى المراقبين السياسيين الاجانب فى بلغراد عاصمة يوغوسلافيا ان اهم النتائج التى ترتبت على زيارة الرئيس تيتو لكل من مصر وأثيوبيا هو انضمام يوغوسلافيا الى الجبهة المعارضة للسياسة البريطانية فى الشرق الاوسط . وتقول وكالة رويتر ان أبرز النقط فى سياسة يوغوسلافيا نحو الشرق الاوسط هى معارضتها للحلف التركى العراقى البريطانى .

نيقوسيا : عرضت بريطانيا مقترحاتها الجديدة على زعماء قبرص وأخذت تترقب النتائج وهى تلوح تارة بالتهديد وأخرى بالترغيب طامعة فى أن تنجح .. وتجتاز قبرص الآن مرحلة من أدق المراحل فى تاريخها ويتطور الموقف فيها تطورا سريعا ..

وقد وزعت جماعة ايوكا السرية الفدائية على طول سواحل قبرص الشمالية منشورات ممهورة بامضاء ديجينيس زعيمها الغامض تتضمن الانذار التالى : سنحارب المستعمر الظالم بكل سلاح وأداة نملكها ، فلسنا نخاف الموت فى سبيل الحرية . ويخشى بعض المراقبين أن يزيد الفدائيون نشاطهم أثناء المفاوضات المطاطة الخاصة بالدستور المقترح منحه لقبرص . هذا ومن غير المتوقع ان يقبل مكاريوس زعيم حركة الانضمام الى اليونان المقترحات البريطانية ...



— شوفى الواد تخن ازاى .. امبارح كان وزنه من ٣ الى ٥ والنهارده بين ٤ و ٦ كيلو .!

بغداد : شغلت قضية محمد على عيسى ساعى السفارة المصرية ببغداد أذهان الرأى العام لا فى مصر فحسب بل فى العالم العربى أجمع .. وقد تولى الدفاع عن المتهم أمام محكمة بغداد الكبرى الدكتور حسن زكريا المحامى ..

وقد دفع أول مادفع بعدم اختصاص المحاكم بنظر القضية لما يتمتع به المتهم من حصانه دبلوماسيه وقال ان الحكم ببراءة المتهم أمر لا يحتمه القانون فحسب بل ويحتمه الحرص على سمعة العراق . وقال ايضا ان المتهم من رعايا دولة تحتل مكان القلب من جسم الوطن العربى ووصف القضية بأنها قضية حرجة ومثار لغط كبير من جميع الجوانب .

◆ **بونس آيرس**

تجتاح الارجنتين موجة من القلق والتوتر الشديد ، فما زالت أمور الحكم فيها غير مستقرة ، وقد تألب فريق كبير من ضباط الجيش على الحكومة الحاضرة التى خلفت حكومة الجنرال بيرون والتى تضم كثيرا من الوزراء المحافظين واشتد الصراع بين الطرفين .. وانتهز أنصار الرئيس السابق بيرون الفرصة لزيادة نشاطهم والقيام بأعمال التخريب لاحراج مركز الحكومة والتمهيد للقيام بانقلاب جديد .

أخبار حربية

• تعاني تركيا أزمة اقتصادية خطيرة ، فقد ارتفع دين الحكومة الى ٢٥٠٠ مليون ليرة ، كما زادت الديون الاجنبية بمقدار « ١٢٠ » مليون ليرة عما كانت عليه فى نهاية عام ١٩٥٤ ٠٠٠ وانخفض الاحتياطى من العملات الاجنبية وبدأ المصدرون الغربيون يرفضون ضمان الديون ٠

• قال ناطق بلسان وزارة الخارجية الباكستانية أنه يأمل فى أن تنضم الولايات المتحدة الى ميثاق بغداد وقال أن باكستان دعت الولايات المتحدة الى الانضمام فى مناسبات عدة فكان ردها هو انها ستنضم فى الوقت المناسب ٠

• قال شو اين لاى انه مستعد للتوسط بين العرب واسرائيل اذا كانت الحكومات العربية تقبل ذلك ٠ قال ايضا أنه يشعر ان اسرائيل ما هي الا أصبع أمريكا فى الشرق الاوسط ، وكل تصرفات اسرئيل انما تسأل عنها أمريكا شخصيا لا اسرائيل ٠٠

• سيقوم فخامة الرئيس شكرى القوتلى بزيارة المملكة العربية السعودية بعد زيارته للقاهرة والباكستان متى استعاد صحته ٠

• شهدت الصين أول مظاهرة من نوعها فى التاريخ فقد سار الفا رأسمالى فى شوارع شنغاى فى مظاهرة طالبت الحكومة بتأميم مؤسساتهم الصناعية والتجارية أو مشاطرة الدولة لهم فى الانتاج وفق نظام رأسمالية الدولة الصينية أو وفق نظام الاقتصاد التعاونى السائد هناك ٠٠

• اعتذر السيد سمير الرفاعى رئيس الوزراء بالاردن عن الاجتماع بهزاع المجالى مرتين حتى الان ٠

• وافق مجلس النواب اللبنانى على اعتماد مبلغ ٣٫٣٢٠٫٠٠٠ ليرة لبنانية لشراء معدات حربية للجيش اللبنانى

• يعتقد المراقبون العسكريون فى هونج كونج بأن تنبؤات قائد قوات كاى تشيك فى جزيرة كيموى بأن غزو الصين الشعبية لهذه الجزيرة وشيك الوقوع صادقة وانهم يتوقعون قرب الهجوم الصينى على الجزيرة ٠

• أعلنت حكومة شيلى أنها ستعارض فى أن تبحث الامم المتحدة اقتراحا هنديا يقضى بتدويل الاقاليم القطبية ووضعها تحت اشراف الامم المتحدة ٠

• فازت حكومة ايدن بالثقة فى مجلس العموم البريطانى بأكثرية ٣٢٥ صوتا ضد ٢٥٩ على أثر مناقشة التدابير الاقتصادية التى أعلنها وزير مالية بريطانيا وشن مستر هيوجيتسكل زعيم المعارضة حملة عنيفة أثناء المناقشة وقال ان المحافظين أنفسهم فقدوا ثقتهم فى سياستهم الاقتصادية وأكد ان التدابير التى أعلنوا عنها فى الاسبوع الماضى لمقاومة التضخم لن تجدى فتيلا ٠

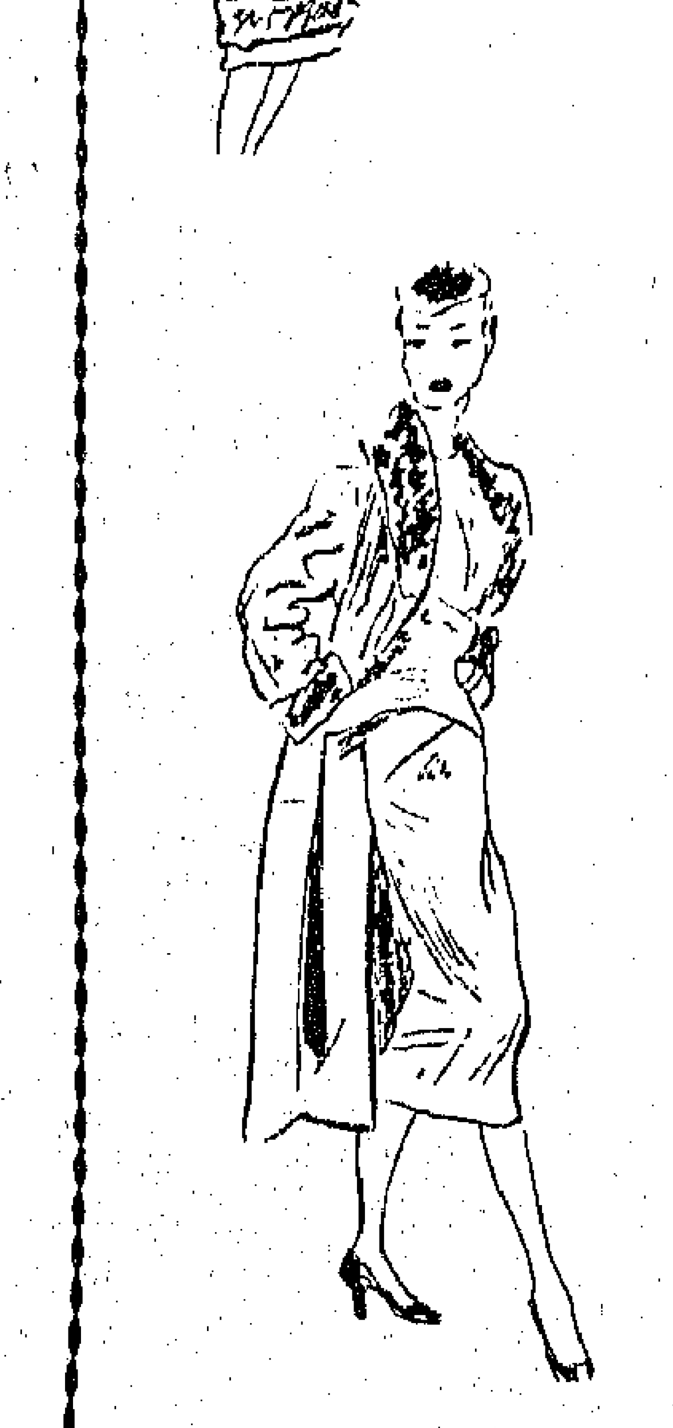


ـ سلامتك ٠٠ بعيد الشر عليك ٠٠ باين على زكامك انه شديد قوى ٠
ـ لا زكام ولا حاجه ٠٠ دى بس شوية احتياطات باخدها لحسن أزكم !٠

السياسة الأنيقة







المرأة في الحياة الاجتماعية

الثوب الابيض

كانت السيدة قرينة الاستاذ سامح موسى ترتدى ثوبا من الجيبور الابيض زين ببروش ماسي رائع ، وذلك في الحفل الذى أقامه السيد فرانسوا تاجر • وأعجب الحاضرون أيضا بالثوب الذى كانت ترتديه السيدة اعتدال فرعوني التي جاءت خصيصا من الاسكندرية لحضور الحفل • وكانت قبعتها الصغيرة الانيقة موضوع حديث المجتمع • أما قرينة السيدهنرى صيدناوى فقد اختارت لهذه الحفلة ثوبا اسبانيا بدت فيه غاية في الجمال • وكانت قرينة السيد محمود عبد الغفار محط الانظار بفستانها الساتان الاسود •

الاميرة ليلى الصباح

تستعد الاميرة ليلى الصباح الان للسفر الى باريس مع سمو الامير عبد الله الجابر الصباح عقب عودته من الكويت لقضاء جانب من فصل الصيف هناك •

وتقيم الاميرة الان في قصرها الذى أهداه اليها الامير في لبنان •



الاميرة ليلى الصباح

المرأة وحقوقها السياسية

عقدت مناظرة بمدرسة منيا القمح الثانوية للبنين، كان موضوعها « حقوق المرأة السياسية » ••

واشترك في هذه المناظرة بعض مدرسات وطالبات المدرسة الثانوية للبنات بالمدينة •

وانتهت المحاضرة بفوز الرأى الخاص باعطاء المرأة حقوقها السياسية •

الى ليبيا والسودان

غادر سفير هولندا ومدام كوبمان القاهرة الى ليبيا والسودان في مهمة رسمية• وسيعود السفير الى القاهرة خلال هذا الشهر بعد ان يقضى بضعة ايام في هولندا •

وذهب سفير ايطاليا ومدام فورنارى الى الاقصر وأسوان لزيارة الاثار • وقد أقام السفير الهولندى قبل سفره حفلة عشاء كان الدكتور محمود فوزى ضيف الشرف فيها هو والسيدة قرينته • ودعى الى هذه الحفلة أيضا الاستاذ بابكر الديب القائم بأعمال سفارة السودان ووزير شيلى المفوض ••

شهر الكوكتيل

يعتبر شهر فبراير الماضى شهر حفلات الكوكتيل • ويمكن ان يقال بدون مبالغة ان سبعين في المائة من الاسرات التى تنتمى الى الاوساط الراقية ، دعت الى حفلة كوكتيل أو حفلة عشاء ساهرة• والملاحظ ان الغرض من هذه الحفلات ليس الاجتماع بالاصدقاء والزملاء والمعارف ، بل اظهار الثراء والمقدرة على شراء الكافيار وجلب المأكولات والمشروبات النادرة •• انها حفلات سباق بين أفراد المجتمع الراقى على من يقيم أكبر حفلة ومن ترتدى أغلى فستان ••



الاميرة عائشة المراكشية



الاميرة ليلى المراكشية

من أميرة لاميرة

في رسالة من مراسلة « بنت النيل » في مراكش أن الاميرة ليلى كريمة السلطان محمد الخامس التي سافرت الى باريس لمواصلة دراستها هناك في شهر يناير الماضى أرسلت لشقيقتها الاميرة عائشة رائدة النهضة النسائية في مراكش هدية فاخرة بينها ساعة مرصعة بالجواهر اعترافا بفضلها وكفاحها وتقديرا لرسالتها السامية في النهوض بالمرأة المراكشية ورفع مستواها •

الريش الابيض !

كانت السيدة قرينة السيد عبد الله عزت رائعة بمعطف الفيزون والقبعة المصنوعة من الريش الابيض وذلك في الحفلة التى أقامها سفير ألمانيا الغربية في مصر والسيدة قرينته تكريما للبعثة الاقتصادية الالمانية التى زارت مصر في الشهر الماضى • وكانت عقيلة سفير اليابان في مصر ترتدى الملابس اليابانية الوطنية وجاكيت من الفيزون الرمادى اشتراه زوجها لها لترتديه في المناسبات ، ذلك أن السفيرة اليابانية تميل الى كل ما هو بسيط ولا تهتم بالملابس الفاخرة ، على خلاف سيدات المجتمع ••



احتفل في الاسبوع الماضى بزفاف الآنسة نادر كريمة المرحوم الدكتور محمد صلاح الدين على المهندس الزراعى كمال محمد احمد بفيلا عمها الدكتور احمد حسام الدين السكرتير العام لرئاسة الجمهورية ويرى في وسط الصورة العروس والى يسارها العريس والى يمينها عمها



الاميرة شاهناز

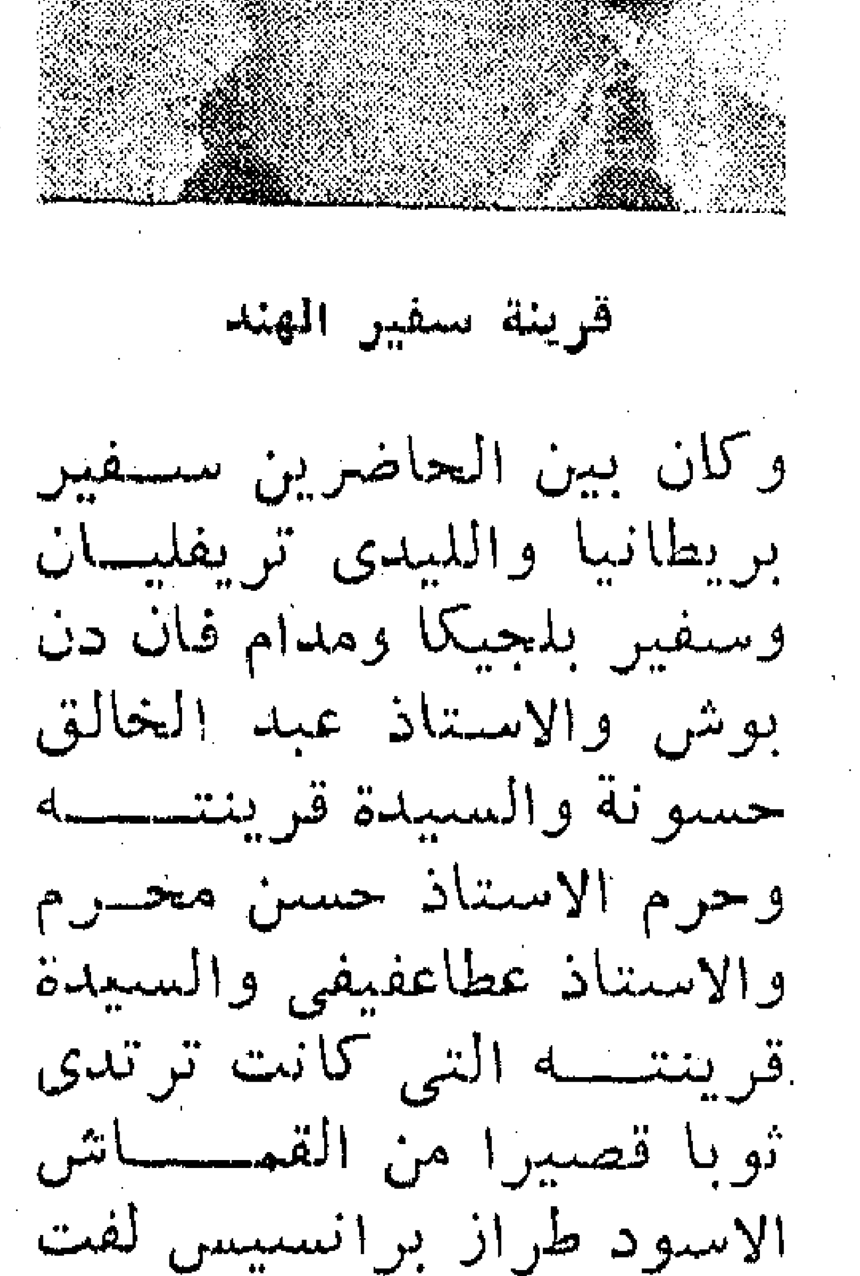




الامبراطورة ثريا



قرينة السفير البريطانى



قرينة سفير الهند

شاهناز وولاية العهد

سمعت مندوبة «بنت النيل» ان هناك اتجاها فى البلاط الايرانى يحاط بسرية تامة لاتخاذ الترتيبات اللازمة لاسناد ولاية عهد شاه ايران الى كريمته الاميرة شاهناز .

ويقال انه سيحتاط فى اعلان ولاية العهد للاميرة وسينص فيه على ان تكون الاميرة ولية للعهد ما لم تنجب الامبراطورة ثريا مولودا ذكرا .

وبهذه المناسبة نذكر ان الاطباء العالميين الذين فحصوا الامبراطورة ثريا أثناء رحلتها فى أوربا خلال الصيف الماضى لم يجدوا لديها مانعا من الحمل .

ويقال ان الامبراطور استفتى رجال الدين فى اسناد ولاية العهد لكريمته فوافقوا بجواز ذلك ما عدا آية الله كاشانى الذى خالف هذا الرأى وعارضه بشده .

عرض أزياء

لم تكن السهرة التى أقامها السيد فرانسوا تاجر وقرينته حفلة لعرض أزياء الموسم ، ومع ذلك فان أجمل ثياب السهرة عرضت فيها . وارتدت صاحبة الدعوة ثوبا أبيض قصيرا محلى بالازهار المطرزة من ابتكار وصنع الحائك الباريسى المعروف بيير بالمان . أما المائدة فقد كانت عامرة بالمأكولات والمشروبات النادرة مثل الكافيار والسومون والفواجرا والفيزان ..

وبعد اسبوع من اقامة الحفلة الاولى أقيمت حفلة أخرى دعى اليها رجال وسيدات السلك السياسى فقط . وكان من بينهم سفير فرنسا المسيو أرمان دى شايلا وسفير اسبانيا ومدام دل كاستانو وسفير ايطاليا ومدام فورنارى وكانت تحلى جيدها بعقد اشترته من البرازيل . وأحيت الحفلة فرقة من الموسيقيين جاءت خصيصا من الاسكندرية .

رحلة نيلية

قام سفير يوغوسلافيا بمصر برحلة نيلية ولم يصطحب معه قرينته التى فضلت البقاء بالقرب من أولادها بعد حادث سقوط ابن أحد الملحقين الامريكيين من شرفة منزله ووفاته . وتقول السفيرة انها لن تفارق أولادها لحظة واحدة .

الثوب الاسود واللغة الاسبانية

دعا السيد حسن نشأت والسيدة قرينته لفيفا من الاصدقاء الى حفلة عشاء تكريما للشيخ حافظ وهبه .

وكان بين الحاضرين سفير بريطانيا والليدى تريفليان وسفير بلجيكا ومدام فان دن بوش والاستاذ عبد الخالق حسونة والسيدة قرينته وحرم الاستاذ حسن محرم والاستاذ عطا عفيفى والسيدة قرينته التى كانت ترتدى ثوبا قصيرا من القماش الاسود طراز برانسيس لفت اليه أنظار المدعوات قبل المدعوين .

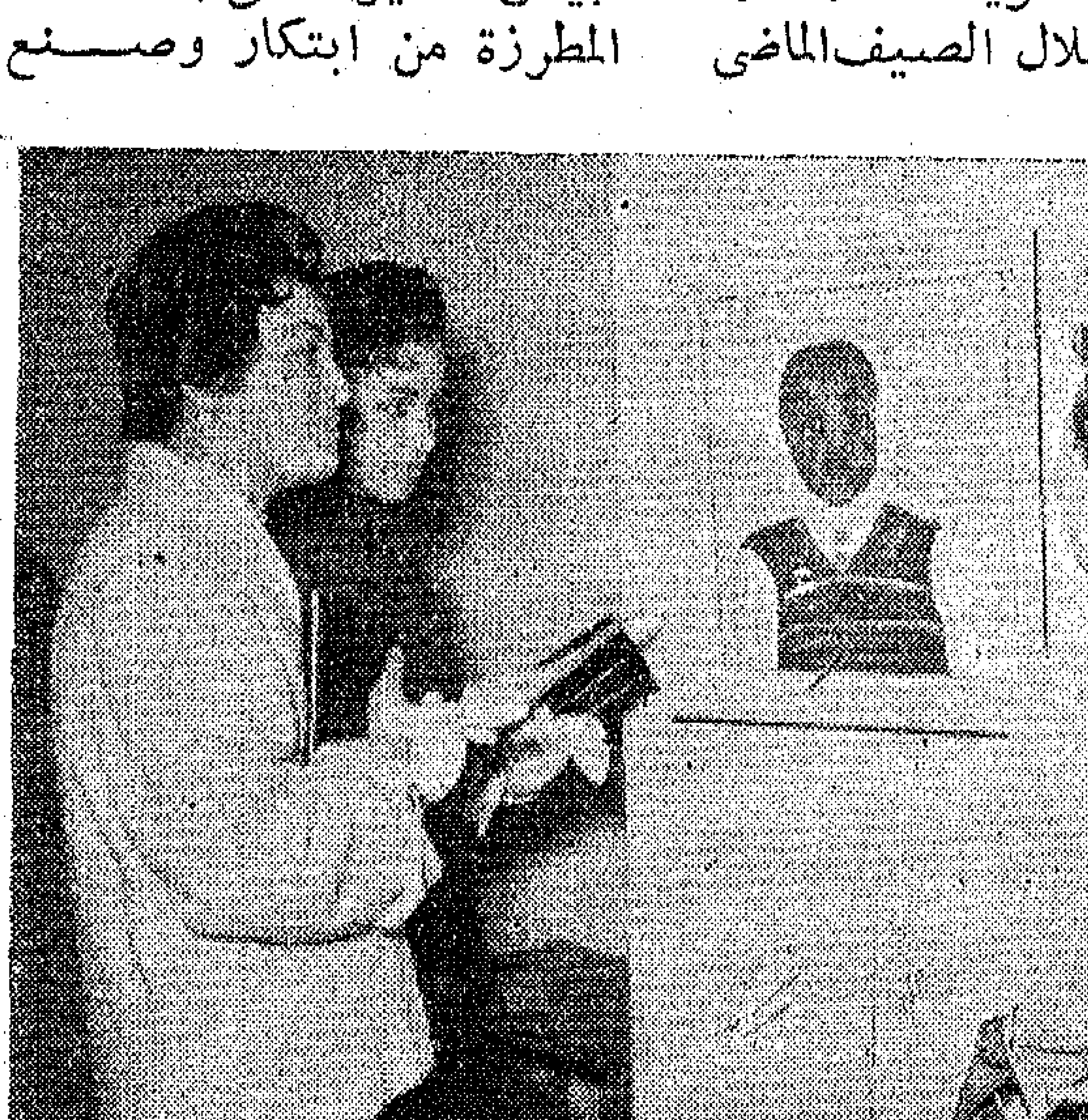
وكانت السيدة قرينة حسن محرم تتحدث مع مدام عطا عفيفى بلغة اسبانية سليمة . ولما سئلت أين تعلمت الاسبانية ، قالت أنها درستها فى الارجنتين عندما كان زوجها وزيرا مفوضا لمصر هناك .

السيدة أمينة صدقى

استأنفت السيدة صدقى نشاطها الاجتماعى بعد أن شفى زوجها الشاعر عزيز أباظه من مرضه ، وكانت السيدة أمينة قد لازمت زوجها طوال الاسبوعين اللذين قضاهما زوجها فى المستشفى .

المرأة المصرية

شرعت ادارة السينما بوزارة الارشاد القومى باعداد سيناريو عن المرأة المصرية وسيبدأ تصوير الفيلم فى الشهر القادم وسيتناول الحركة النسائية فى العهد الجديد .



افتتح السيد خليل تقى الدين سفير لبنان معرض الفنانة مارى عمون بقاعة يوتيسيا وشمل المعرض عددا من اللوحات الزيتية التى تمثل الريف وجمال الطبيعة فى مصر ولبنان

حفل "بنت النيل" للفائزات
توزيع ثلاث ماكينات "بورليتي" وهدايا قيمتها ٥٠٠ جنيه



الآنسة المثالية زينب عبد المنعم البيلي تتناول الكوكاكولا فى حفل بنت النيل

كان حفلا بديعا شائقا حقا هذا الحفل الذى أقامته مجلة « بنت النيل » مساء يوم ١٧ الماضى بدارها لتكريم الفائزات فى المسابقة العالمية لمجلتى « ال » و « بنت النيل » لاختيار الانسة المثالية فى مصر

وفى الموعد المحدد كانت صالة الاستقبال قد ازدحمت بالمدعوات والمدعوين للاشتراك فى تكريم الانسة المثالية وزميلاتها المائة فائزة الأولى فى هذه المسابقة والاحتفال بتوزيع الهدايا عليهن ، وقد دعى الى هذا الحفل الكبير مندوبو الصحف ووكالات الانباء ومدام سيمون مندوبة مجلة « ال » بالقاهرة .

وقد ألقت الدكتورة درية شفيق فى بدء الاحتفال كلمة هنأت فيها الانسة المثالية المصرية « زينب عبد المنعم مأمون البيلى » بقرار لجنة التحكيم العليا باختيارها الانسة المثالية كما هنأت بقية الفائزات على نجاحهن فى المسابقة .

وقالت فى كلمتها ان هذه المسابقة امتازت عن غيرها من المسابقات التى تشترك فيها المرأة بظاهرة لم تتوافر فى المسابقات السابقة ، فالمعروف عن هذه المسابقات أنها كانت لاختيار أجمل فتاة أو أجمل قوام أو ماشابه ذلك ، أما مسابقة الذكاء والفطنة والشخصية والعقل فكان لا يقام لها أى اعتبار فى المسابقات الخاصة بالمرأة قبل الان ، كان الجمال وحده هو كل مقومات المرأة فى الحياة ، أما ما عدا ذلك من محاسن المرأة فلم يكن موضع تقدير أو اهتمام .

ومن أجل ذلك كانت هذه المسابقة جديرة بأن تضع الامر فى نصابه وأن تكون الاولى من نوعها فى الاعتراف بقدرة المرأة ومكانتها فى التفكير ومنزلتها فى الذكاء والتعقل وتصوير الامور تصويرا بارعا وحسن التعبير والاداء

ويسعدنى أن تكون «بنت



الفائزات الخمس الاول فى المسابقة تتوسطهن الانسة المثالية



الدكتورة درية شفيق ترحب بالفائزات فى حفلة بنت النيل

فى مسابقة اختيار الآنسة المثالية

للفائزات الثانية والثالثة والرابعة
على جميع الفائزات فى المسابقة

النيل » ومجلة « ال » هما الداعيتان الى هذه المسابقة التى تعنى بالحقائق ولا تهتم بالقشور .

وقالت الدكتورة دريه شفيق فى نهاية كلمتها : انها تتمنى أن تفوز الانسة المثالية المصرية فى مسابقة الانسة المثالية للعالم التى ستتم فى باريس عند اجتماع الانسات المثاليات فى العالم هناك وبذلك تحقق لمصر وللمرأة المصرية فوزا باهرا فى ميدان الذكاء والفطنة .

توزيع الهدايا

وبعد أن انتهت الدكتورة دريه شفيق من القاء كلمتها نودى على الفائزات لتسلم الهدايا الخاصة بهن وكانت السيدة راجيه حمزه تسلم الهدايا للفائزات .

الفائزة الثانية

وتسلمت الانسة زيزف زكى كامل الفائزة الثانية ماكينة خياطة بورليتى ، وقالت ان هذه الجائزة تعتبرها من أعز ما تعتز به فى حياتها

الفائزة الثالثة

وقالت الانسة روكسان ماركو الفائزة الثالثة وهى تتسلم ماكينة الخياطة بورليتى التى فازت بها سأصنع عليها أشغالا جميلة أهديها الى صديقاتى

الفائزة الرابعة

وتسلمت الفائزة الرابعة عزة احمد بيلى ماكينة خياطة بورليتي وقالت : سأتعلم

الدكتورة درية شفيق تهنىء الفائزة الثانية زيزف زكى كامل بماكينة بروليتى التى فازت بها



الآنسة المثالية بين والدتها ووالد المهندس عبد المنعم البيلى فى حفل بنت النيل .

كل ما يتصل بالحياكة والاشغال فورا لاعداد كل ما يلزمنى عليها .

ووزعت على الفائزات العشر الاوائل بونات من معهد التجميل تتيح لهن زيارة دار المعهد وتصفيف شعرهن وطلاء أظافرهن وتقديم جميع مشورات المعهد لخدمتهن وهى عدا الاربع السابق ذكرهن الانسات : ايجث عقاد ، وسناء نجا ، ونفيسه السيد فارس ، وسماح حنفى محمود ، ودنيس باتى يوسف ، وانعام فوده

الهدايا التى وزعت على المائة فائزة

أما الهدايا التي وزعت على المائة فائزة الاولى فى هذه المسابقة فهى :

١ ـ زجاجة رائحة ثمينة هاريت هبارايك من معهد التجميل

٢ ـ شامبو بلوس ا ج هيلين كارست

٣ ـ قلم حبر بلاتجنم من توكيل شريدان

٤ ـ باك ستيك وتشيب ستيك جافة توكيل الدكتور ناظم

٥ ـ مانوكير وروج

حفلة شاى

وبعد توزيع الهدايا تناول المدعوون الشاى بدعوة من الدكتورة دريه شفيق ، كما وزعت المرطبات والكوكاكولا على الحاضرين

وخرج المدعوون شاكرين « لبنت النيل » ما تقوم به لخدمة المرأة والنهوض بمستواها .

الفتاة المثالية والفائزات الأول فى زيارة مدرسة فيرا

دعت مدام فيرا صاحبة مدرسة فيرا ومديرتها والحاصلة على أعلى الدبلومات من معاهد باريس فى الحياكة والتفصيل الآنسة المثالية المصرية وزميلاتها الفائزات فى مسابقة مجلتى «ال» و «بنت النيل» لاختيار الانسة المثالية فى مصر والعالم الى زيارة معاهدها ومشاهدة أحدث الموديلات والتفصيلات .

ويرى فى الصورة الاولى السيدة فيرا وهى تشرح للفائزات درسا عمليا فى تفصيل الموديلات أما فى الصورة الثانية فترى السيدة فيرا وهى ترحب بالفائزات

وقد أعربت الانسة المثالية وزميلاتها عن اعجابهن الشديد بمعهد السيدة فيرا ودقتها وتفوقها الزائد فى الابتكار والتفصيل .





المعدة بيت الداء

للدكتور علي اباظه

ليس هناك ابلغ ولا اروع من الجملة التى اتخذتها عنوانا لهذا المقال فهى مقتبسة من حديث رسول الله صلى الله عليه «المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء» وهذا الحديث من الاسس التى بنى عليها الطب الوقائى الحديث فالبطنة او الافراط فى الاكل داء فتاك يتلف صحة هذه الامة ويعوق تقدمها وخير ما يصف هذه الحالة قول الرسول «ما ملا ابن ادم وعاء شرا من بطنه» فالطعام يعتبر غذاء للجسم وبنيانه وحينما يزيد عن الطاقة ينقلب سما ولا يقيم صلب الانسان ولقيمات ربما تكون افيد للجسم من أكلات دسمة لا فائدة فيها ولا خير يرجى من ورائها والحكمة الخالدة التى نطق بها رسول الله فى نظام الاكل لا يجد الطب المثالى قانونا خيرا منها الى اليوم الاخر نعم صدق رسول فى قوله «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا اكلنا لا نشبع»

هذا القانون العظيم لو اتبعه كل منا ووضعه فى اطار فى حجرة طعامه فانه يكون خير مذكر لكبح جماح شهوة الاكل اذا وقع نظره عليه على الاقل

الامراض الناتجة عن كثرة الطعام

وينتج عن كثرة الطعام عدة امراض منها

١ – السمنة بسبب تراكم المواد الدهنية على اعضاء الجسم الداخلية وضررها ظاهر فى تعطيلها عن اداء مهمتها على الوجه الاكمل خصوصا القلب فانه ينوء بما يتراكم عليه من مواد دهنية تنهكه . وقد تحدث الوفاة بالسكتة بسبب تراكم الدهن على القلب كما تحول الدهنيات ليونة الشرايين الى يبس وهو ما يسمونه فى عرف الاطباء «تصلب الشرايين»

أما الاعضاء الاخرى كالكبد والمرارة فانها تتأثر بما تحمل فوق طاقتها بسبب كثرة الاكل

مرض البيوريا تقيح اللثة – هذا المرض لم يتوصل العلماء لمعرفة سببه على الوجه الصحيح ولذلك لم يتوصلوا الى علاجه وخصوصا فى الطور الاخير منه ويمكن فى بعض الاحيان ايقاف هذا المرض فى المبدأ اذا اتبع المريض نظاما صحيا دقيقا مع الاعتناء بالعلاج ويلاحظ ان هذا المرض منتشر فى البلاد التى تأكل كثيرا والتى تطهى طعامها بالدهنيات والتوابل وتسرف فيها وخصوصا البلاد الحارة كبلادنا وهذا دليل على ان هذا المرض يصحب الافراط فى الطعام عن طريق غير مباشر والافراط فى الطعام يسبب الكسل وعدم الحركة وهذا يساعد على تراكم الدهون وعدم نشاط الاعضاء التى تؤدى وظائف هامة حيوية وعلى ذلك يترتب عدم قيامها بوظائفها كما يجب ومن ثم لا يمكنها ان تدوم بعملها طويلا

وان مرض السكر من نتائج الافراط فى الطعام ، ومرض السكر **من الامراض التى تفتك بالانسان فتكا محققا** فهى تسبب تقيح اللثة بشكل واضح فتقضى عليها كلها وسريعا مالم يتدارك الامر فى اوله

ان الرياضة البدنية سواء كانت فى خارج المنزل او فى داخله من اهم العوامل التى تحفظ للجسم ولباقى اعضائه نشاطا يجعله قادرا على القيام بوظيفته بدون ملل ولا تعب والرياضة منظمة لحياة الانسان فى جميع شئونه وهى لا تتفق والافراط فى الطعام

ومما يجدر ذكره ان الافراط فى الطعام يعطل الانسان عن القيام بواجباته نحو خالقه وبالتالى نحو نفسه لانه من العسير على ذوى الوزن الثقيل والبطون المنتفخة ان يتحركوا حاملين لكل هذه الاثقال لاداء فروض الصلاة

السمن فى طهى الطعام

ويجب ان نعالج مسألة طهى الطعام بالسمن لانه من العوامل الهامة فى دسم الطعام

ويظن البعض ان السمن الصناعى اقل خطرا على الصحة من السمن الطبيعى

ولكن كلاهما له مساوئه فالاكثار من السمن الطبيعى فى الطعام يزيد المواد الدهنية فى الجسم كما تقدم

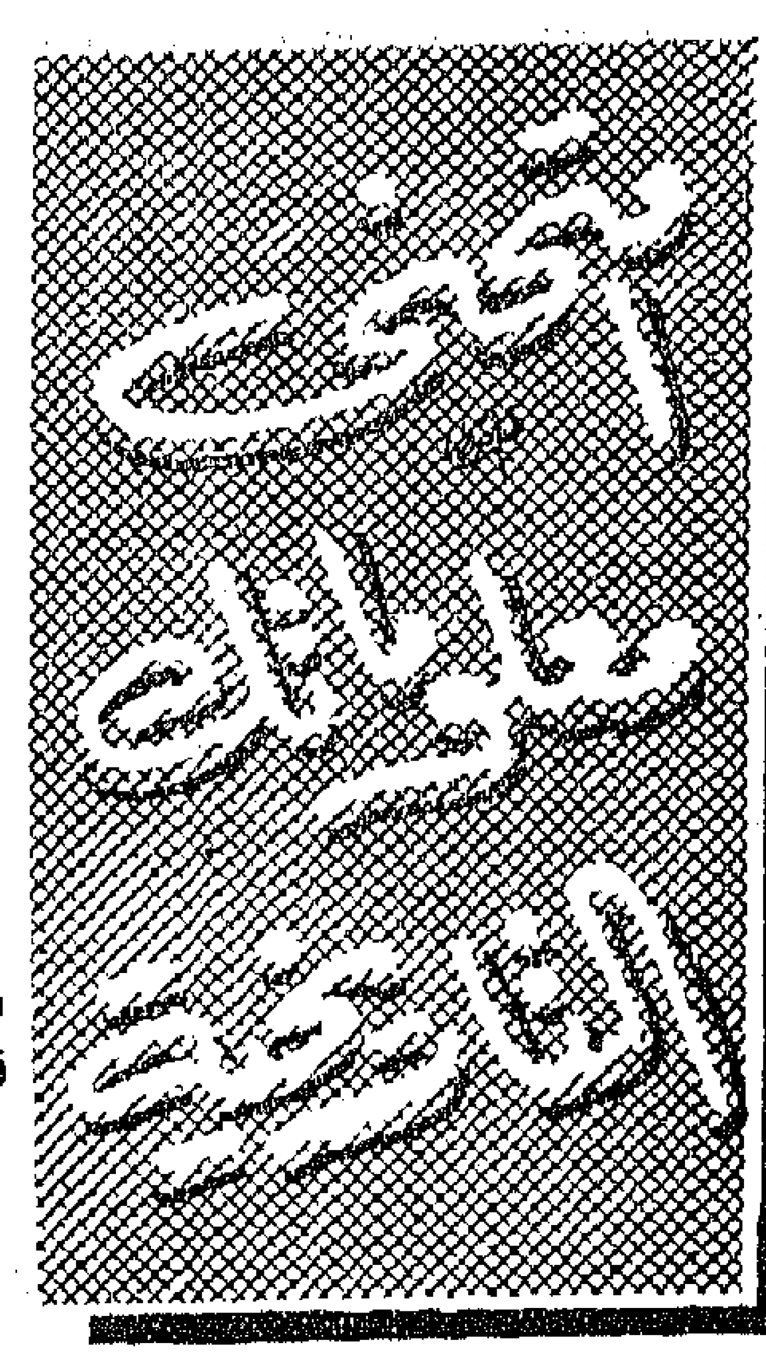
والسمن الصناعى بجميع اشكاله ينقصه كما قال احد العلماء النباتيين تنقيته من المواد التى به والغازات التى يسببها ناتجة عن عدم كفاية تجهيزه .

وما يقال فى السمن الصناعى يقال فى بعض المواد التى تستعمل فى الطعام والتى تدخل فى تركيبها بعض الشحوم مما يأتينا عن طريق الخارج

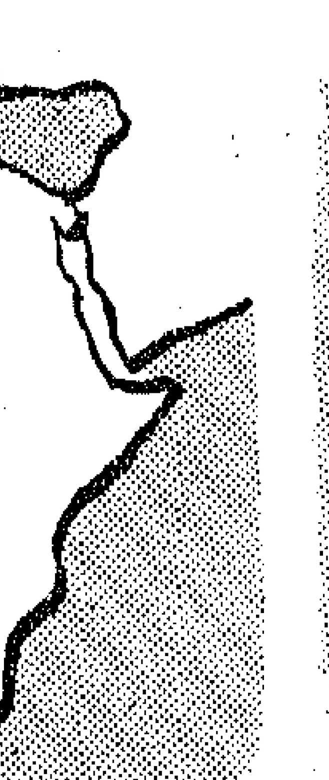
وخير من هذا كله عندى استعمال الزبد فى الشتاء وبقدر الامكان فى الصيف مع حفظه فى الثلاجات على ان يكون استعمال الزبد بكميات معقولة ومعتدلة

واما من يستعمل السمن فانى انصح له بالا يتعدى القدر البسيط بحيث لا تظهر طبقة من السمن

(البقية على ص ٨٥)









١ ـ ما اسم المحامى الانجليزى الحر الذى دافع عن عرابى بعد أن قبض عليه الخديوى والانجليز ؟
ا ـ فيتزباتريك
ب ـ جلادستون
جـ ـ الفريد سكاون بلنت

٢ ـ ما اسم الجمهورية الافريقية التى هاجر اليها زنوج امريكا هربا من الاضطهاد العنصرى ؟
ا ـ ساحل العاج
ب ـ ليبيريا
جـ ـ الكمرون

٣ ـ ما اسم السكرتير الاول لهيئة الامم المتحدة الذى استخدمته الصهيونية للدعاية لها ؟
ا ـ داج همرشولد
ب ـ اوسكار وايلد
جـ ـ تريجفى لى

موضوع هذا الشهر موضوع خفيف ..

انه عن الالوان ... عن طبيعتك كما تدل عليها الالوان ...

عن روحك ومدى انجذابها لهذا اللون أو ذاك ...

هل تحبين اللون الاحمر .. انه لون الحياة والحيوية والقوة والاندفاع .. انه لون الرغبة ورمز الحرب والعاطفة الدافقة ..

لا ريب فى أنك تفضلين هذا اللون لانه يجذب أنظار الرجال اليك .. ان الفستان الاحمر أو القبعة الحمراء أو الحذاء الاحمر وحتى الشفاه الحمراء كلها تستوى فى جذب الانظار ..

ونحن ننصحك بالاقلال من استخدام اللون الاحمر فى منزلك ... فى غرفة نومك .. وعلى جدران باقى الغرف وهكذا ..

ان هذا اللون مثير للاعصاب ، ومن المستحسن أن تكونى هادئة مستقرة الخاطر ..

أحيطى نفسك بكل ما يمت لهذا اللون بصلة فى حالة واحدة ، هى حالة الحزن العميق أو الفشل المرير ...

واللون الازرق ...

انه لون الروحانيات ، اللون الذى يصعد بنا الى أعلى .. انه لون الاحلام .. والرؤى والخيالات ..

أنت تفضلين هذا اللون لانك تحبين أن يبدى الناس اعجابهم بك واحترامهم لك .

ان اللون الازرق الفاتح يدخل السرور على النفس ، أما الغامق فانه يساعد على نجاحك فى التأثير على المحيطين بك ..

ونحن ننصحك باحاطة نفسك بهذا اللون ولكن باعتدال .. ويستحسن استعماله فى غرف النوم والصالون فهو كفيل بجلب السلام الى نفسك بعد يوم حافل بالمتاعب والاعمال ..

أما اللون الاصفر ... فهو لون العقل والحكمة .. اللون الذى يدل على استعلاء الانسان على الحيوان ... لون التاج الذى وهبه الله للانسان وألبسه له فوق رأسه ...

وأنت تفضلينه لانه يرضى طموحك ويبرز تفوقك واختيارك له يكون دائما بدافع من عقلك لا بدافع عاطفتك ...

وحبك له يدل على سعة أفقك واتزانك وبعدك عن أعراض الحياة التافهة ...

احذرى من استعماله فى غرف النوم ...

واللون الاخضر هو لون الطبيعة فى أبهى حللها ... انه لون الراحة والهدوء ، انه اللون الذى يجب أن تحيطى أطفالك به لادخال الطمأنينة الى قلوبهم ...

انك تفضلين هذا اللون لانك تكرهين التعقيد الذى يسود المدنية الحديثة ، وتحنين الى الرجوع الى الطبيعة ...





٤ ـ ما اسم السيدة الانجليزية التى تركت بلادها كى تعمل سكرتيرة وزميلة لغاندى ؟

ا ـ ميزاباى
ب ـ مس سلايد
جـ ـ مس هانيمان





٥ ـ اين تتركز مناطق انتاج المطاط فى العالم ؟ وهل هى فى افريقيا أم فى اسيا ؟

ا ـ ليبيريا
ب ـ الملايو
جـ ـ الصين

(الاجابة الصحيحة ص ٨٤)

ان المنزل الذى يسوده اللون الاخضر يعتبر قطعة من الفردوس ··· انه لون النمو والازدهار ··· فأكثرى من استعماله ···

والبنفسجى لون الظروف والمناسبات ··· اللون الذى يتكون نتيجة لمزج الاحمر والازرق ··· انه لون القوة والروحانية ··· اللون المحبب الى العصبيين وذوى الاحساسات المرهفة ···

وأنت تفضلينه لانك تحبين الظهور فى وسطك ··· وترغبين فى أن تبدو شخصيتك متميزة وسط المحيطين بك ···

ننصحك بأن تقتصدى فى استعماله فهو مثير للاعصاب ، متعب للنظر ، وأغلب الرجال يكرهونه ويعتقدون أن المرأة التى تستعمله كثيرة الطلبات ، طموحة الى حد الارهاق ··

أما اللون الابيض فهو لون البساطة والاناقة ··· لون الاتزان والاستقرار ، اللون الذى لا تستطيعين رؤيته الا وسط الظلال··· انه لون النقاء والطهر ···

وأنت تستعملينه لانك تثقين فى شخصيتك ولانك منظمة تعرفين حدوداً لكل شىء ، ولانك تعرفين مقدار حب الرجال له ··· ولكنا ننصحك بعدم العيش فى جو كله بياض فكثيرا ما يأتى الاجهاد من هذا اللون الناصع ···

وأخيرا لا بد من كلمة عن اللون الاسود ··· انه لون الحزن والتشاؤم · اللون الذى كان يربط القدماء من الاجداد وأجداد الاجداد وبينه وبين الارواح الشاردة والاشباح الهائمة ··· **انه لون الليل** ··· لون الاسرار ···

وأنت تميلين اليه لانك تحبين أن تتركز عليك كل الانظار ولانك تعتقدين أنك أهل لان يهتم الناس بك ···

وقليلات هن اللواتى يحببن أن يعشن فى جو يسوده هذا اللون ··· ابتعدى عنه فى منزلك فهو مقبض حزين ·

ليالي القاهرة

* بين الدراما والكوميديا وصدى أنغام الجيتار ..

* الدومينو.. والطاولة.. والثلاث ورقات امتداد لمشكلات الأسرة .. !!

ودعت الشمس مدينة القاهرة ، أو مدينة الاحلام كما يسمونها ، وتسللت جحافل الظلام تسدل ستر الليل على عاصمتها الجميلة ، ونفضنا عن أنفسنا عناء العمل ، وارتدينا ملابسنا الانيقة التى تليق بسهرة نقضيها متنقلين بين دور السينما والمسارح واللهو البرىء أو ما يشبه اللهو البرىء .

دور السينما المصرية

وبدأنا السهرة باحدى دور السينما وكان الفيلم المعروض مصريا ، لن انقد الفيلم ولن أذكر اسمه ولكنى أترك الحكم عليه يستشفه من يشاء مما لفت نظرى من قلة عدد المشاهدين فى الصالة فقد كانت الصالة خالية أو تكاد .!!!

ودور السينما الاجنبية

انتقلنا الى احدى دور السينما التى تعرض الافلام الاجنبية ، وطبيعى اننا لم نذكر أيضا اسم الفيلم ، ولكنا وجدنا الصالة غاصة بالمشاهدين وأكتفينا بذلك وخرجنا مسرعين نبغى اتمام مهمتنا فى مكان اخر .

فى المسارح

انتقلنا آلى لون اخر من الوان الفن ، فن المسرح وما قد يكون فيه من نواحى التثقيف . الفرقة المصرية كانت تعرض احدى المسرحيات الدراما ويبدو أن هذا اللون من التمثيل لا يلقى أقبالا كثيرا من جمهورنا فقد كان المتفرجون قلة . وطبيعى أن ذلك يؤثر على الممثلين ويحرمهم من التفانى فى اجادة أدوارهم . الا قلة يرى الفن فى عروقهم ويتغلغل فى نفوسهم فينسون انهم يمثلون . ويتقمصون شخصية أدوارهم لايهمهم كثر عدد المشاهدين أو قل .!!

كانت جولتنا التالية فى مسرح الريحانى وكان عدد المشاهدين كبيرا مما دفعنا آلى الاعتقاد بأن متاعب الحياة وكفاح العمل من أجل



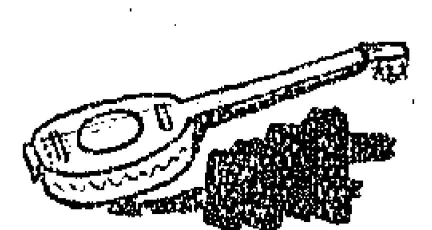
لقمة العيش تزيد من اقبال الناس على مشاهدة الالوان الكوميدية لما فيها من ترفيه وتسلية .

وفى المسرح الذى تعمل عليه فرقة اسماعيل يس ، والتمثيلية





التى كانت تمثل من لون الكوميديا أيضا فوجدنا عدد الشاهدين أقرب الى الكثرة منه الى القلة وذلك مما يدعم رأينا فى اقبال الجمهور على هذا اللون ..



دار الاوبرا

وانتقلنا الى دار الاوبرا لنسمع موسيقى عالمية فيها غذاء للنفس ومتعة للعقل . فرأينا طبقة خاصة هى التى تقبل على هذا اللون من الفن الرفيع . طبقة مثقفة من المصريين وبقية المشاهدين من الاجانب والمتمصرين .

أين الاسرة .. !

خرجنا من بداية جولتنا فى هذا النصف الاول من السهرة بفكرة عامة أحزنتنا كثيرا .. فقد كان معظم الذين شاهدناهم يقبلون على هذه الملاهى افرادا أو « شللا » يغلب فيها الجنس الخشن . أما الاسر - أعنى الاسرة بكامل أفرادها - فقد كانت شيئا منعدما أو يكاد فما هو السر يا ترى ..؟!

لون من اللهو ..

تحولنا بعد ذلك الى النوادى الليلية أو الكباريهات. فقمنا بجولة فى معظمها لنأخذ فكرة عن جمهور روادها وطبيعة ما تعرضه على هؤلاء الرواد ..

أول مالفت نظرنا فى هذه الملاهى أن روادها لا يبغون اللهو البرىء ومجرد المتعة والتسلية البريئة فهم أما من الجنس الخشن أو على الاصح ذئاب يبحثون عن صيد . أو صيد يتراءى للصياد ويقول له هأنذا ..

وهناك لون اخر من رواد هذه الاماكن. صديق وصديقته لايرضيان الا بلون صاخب من المتعة واللهو. أو أسرة من الاسر المتحررة المنطلقة من قيود التقاليد .

عود لوحدة الاسرة

ليس هذا فحسب فقد أصبحنا ندور على المقاهى لنجدها غاصة بالمتسكعين وشبه العاطلين .

افتقدنا الاسرة هنا وهناك وكأن الرجال لا مساكن لهم ولا أسرة تربطهم فهم خارج الدور ليلا ونهارا .

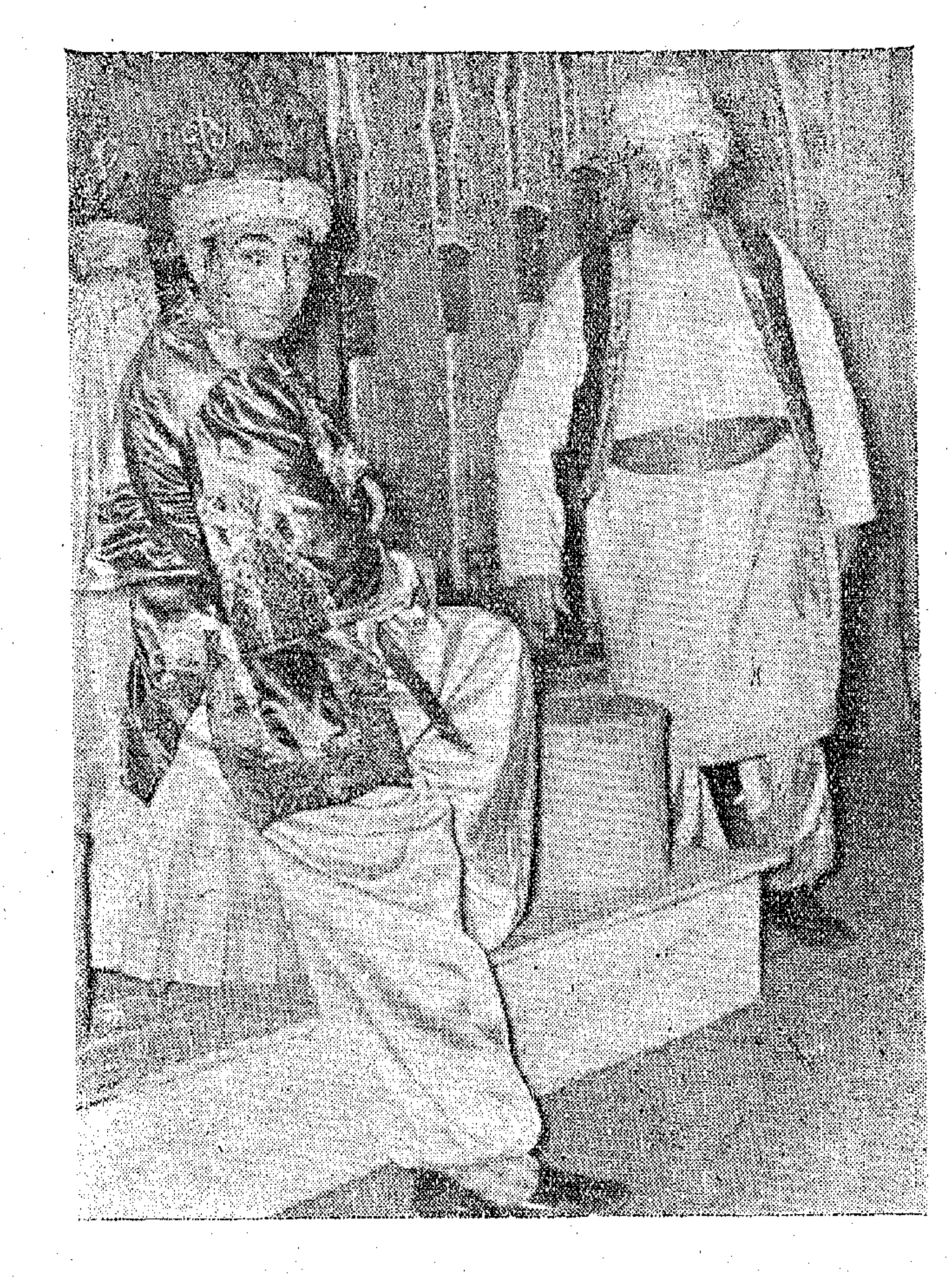
انها مشكلة اجتماعية . مشكلة الاسرة . أين الروابط بين أفراد الاسرة . انها مشكلة تحتاج الى



دراسة وافية . خرجنا منها ولاندرى من المسئول عنها أهو الرجل أو المرأة . الزوج أو الزوجة ؟

من هو المسئول !

ليبدو لنا أن الزوج أو الرجل هو المسئول الاول فأغلب المصريين يرون فى البيت « لوكاندة » يستخدمها الرجل وقت النوم . وهذه ظاهرة قل أن تجدها فى غير مصر . وكثيرا ما يخرج الطفل الى مدرسته دون أن يرى أباه ويعود ليجد أباه قد خرج من المنزل ثم ينام فى المساء قبل أن يعود والده الى البيت .









ثم يحل يوم الاجازة الاسبوعية ليخرج رب الاسرة الى المقهى والصحاب أفليس الواجب على رب الاسرة هذا أن يخصص يوم الاجازة على الاقل لافراد أسرته ليقضيه معهم ليشعروا بوحدة الاسرة وكيانها ؟

ان الاسرة فى خطر · ان التفكك فيها ينذر بشر مستطير · فما هو العلاج ؟

دور ربة البيت

أرى ان العلاج بين يدى ربة البيت الى حد كبير فما ضرها لو هيأت لزوجها وأولادها أسباب المتعة فى المنزل · فلا تستقبل زوجها مثلا بوجه عابس وملابس رثة تشكو له متاعب الخدم وواجباتها المنزلية · بل تهيىء له ولاولادها من اسباب المتعة ما يغريهم بالبقاء فى المنزل يقضون وقت الفراغ فى سمر حلو والفه حبيبة ·

النرد والورق والطاولة

وما ضر الزوج فى أن يترك الطاولة والورق ويوفر ماله وصحته ليصحب أسرته فى نزهات خلوية وسهرات ممتعة فى دور السينما والمسارح للهو البرىء حتى يشعر أفراد الاسرة بمكانة الروابط بينهم والتضامن الطبيعى الذى يهىء للاسرة كيانها سليما قويا ·



واجب الدولة

اننا نطالب بالاكثار من المسارح ودور اللهو التى تقبل عليها الاسرة بكامل أفرادها ·

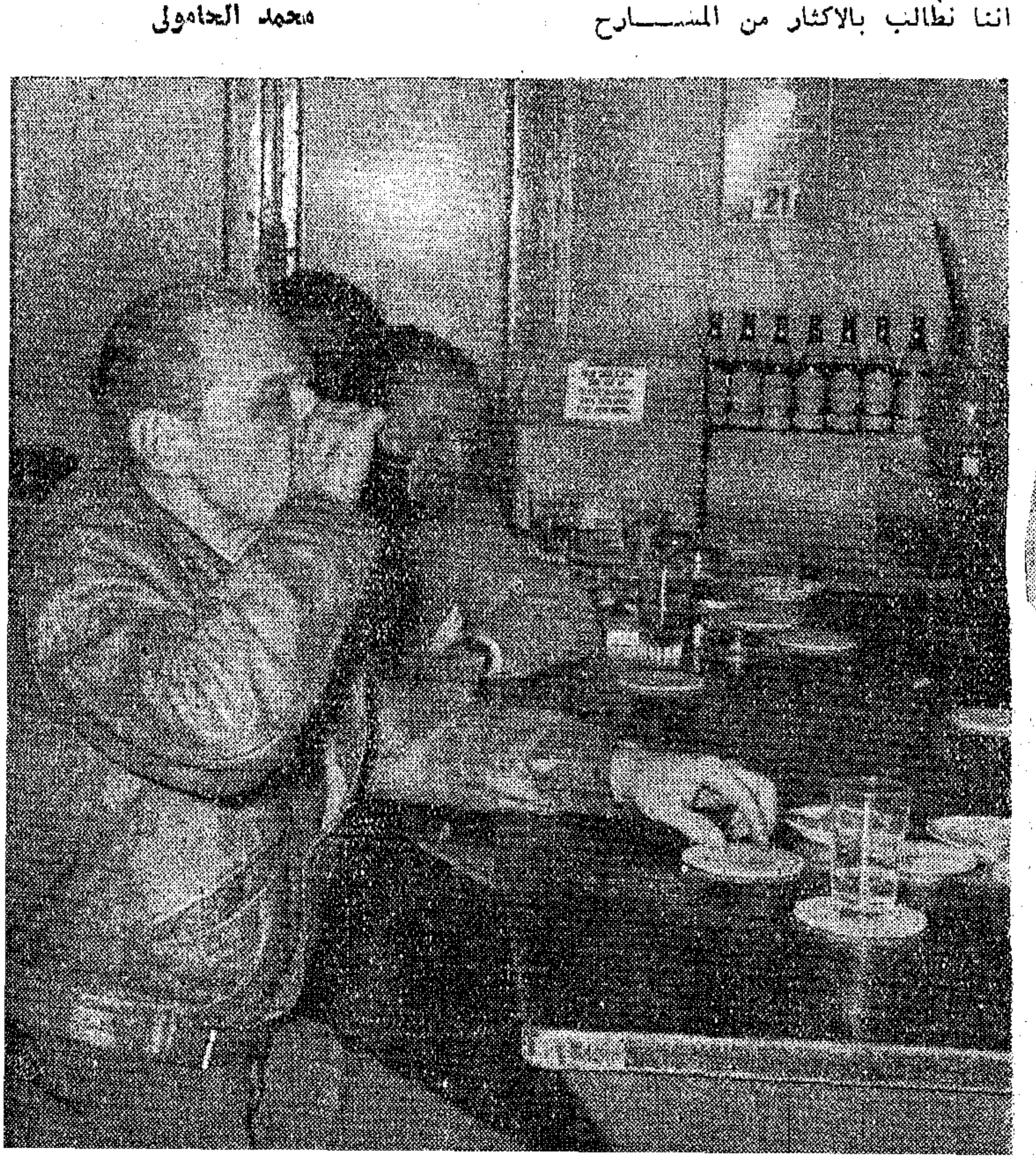
اننا ندعو الرجال والازواج بصفة خاصة الى أن يثوبوا لرشدهم وأن يراعوا حرمة الاسرة ويعملوا على النهوض بها ··

عهد جديد

اننا ندعو ربة الاسرة فى مختلف الطبقات الى المبادرة بتغيير حالها والعمل على المحافظة على وحدة الاسرة وترابطها · فالاب مثل يحتذيه الابن والبنت تتشبه بأمها · ان الجيل الجديد يحتاج الى أسرة متحدة متضامنة تقدس روابطها حتى يشب مؤمنا بروح الاسرة وكيانها ··

محمد الحاموىل







نحو جامعة افضل

كنا وما زلنا ننادى بأن تجعل الجامعات فى برنامجهـا التوسع فى الدراسات الشخصية التى تأتى نتيجة للرحلات التى يقوم بها طلاب الجامعات الى البلدان الاخرى لان هذه الرحـلات فى الواقع ليست رحلات لمجرد الانتقال من بلد لاخـر فحسب ولكنها فى الواقع دراسات نافعة يفيد منها الطلبـة تماما كما يفيدون من دراستهم فى مدرجات الجامعة اذ يتسنى لهم فى هذه الرحلة من الدراسات الشخصية لطبائع وثقافات البلاد التى يرحلون اليها ما يجعلهم محيطين تماما بأحوالها الى جوار ايجاد العلاقات الودية والاخوية بينهم وبين زملائهم من أبنـاء تلك البلاد .

والرحلة الاخيرة لابناء الجامعات الى البلاد العربيـة تضم عددا من ابناء الجامعـات لم يسبق له مثيل مما يؤكد العناية بتوثيق الروابط الثقافية من طريق الرحلات .

اعرفى زميلتك



الانسة نوال بليغ

- بالسنة الثانيـة قسـم صـحافة بكلية الاداب . جامعة القاهرة .
- هوايتها قراءة الكتب الادبية والقصص .
- محررة بدار أخبار اليوم .
- اشتركت فى تحرير كثير من الصحف الجامعية .
- فهمت الروح الجامعية على حقيقتها فكانت مثلا أعلى لزميلاتها .
- أمنيتها أن تصبح صاحبة دار صـحفية كبيرة وأن تطوف حول العالم .

أســرار الجـامعــات

الروح الجامعية فى جامعة عين شمس

ما الذى حدث فى جامعـة عين شمس .. وفى كلية الحقوق بالذات .. ما الذى دعا مجلس الكلية الى اتخاذ تلك الخطوة التى علق عليها البعض بأنها تناقض المقصـود من كلمة « جامعة » ..

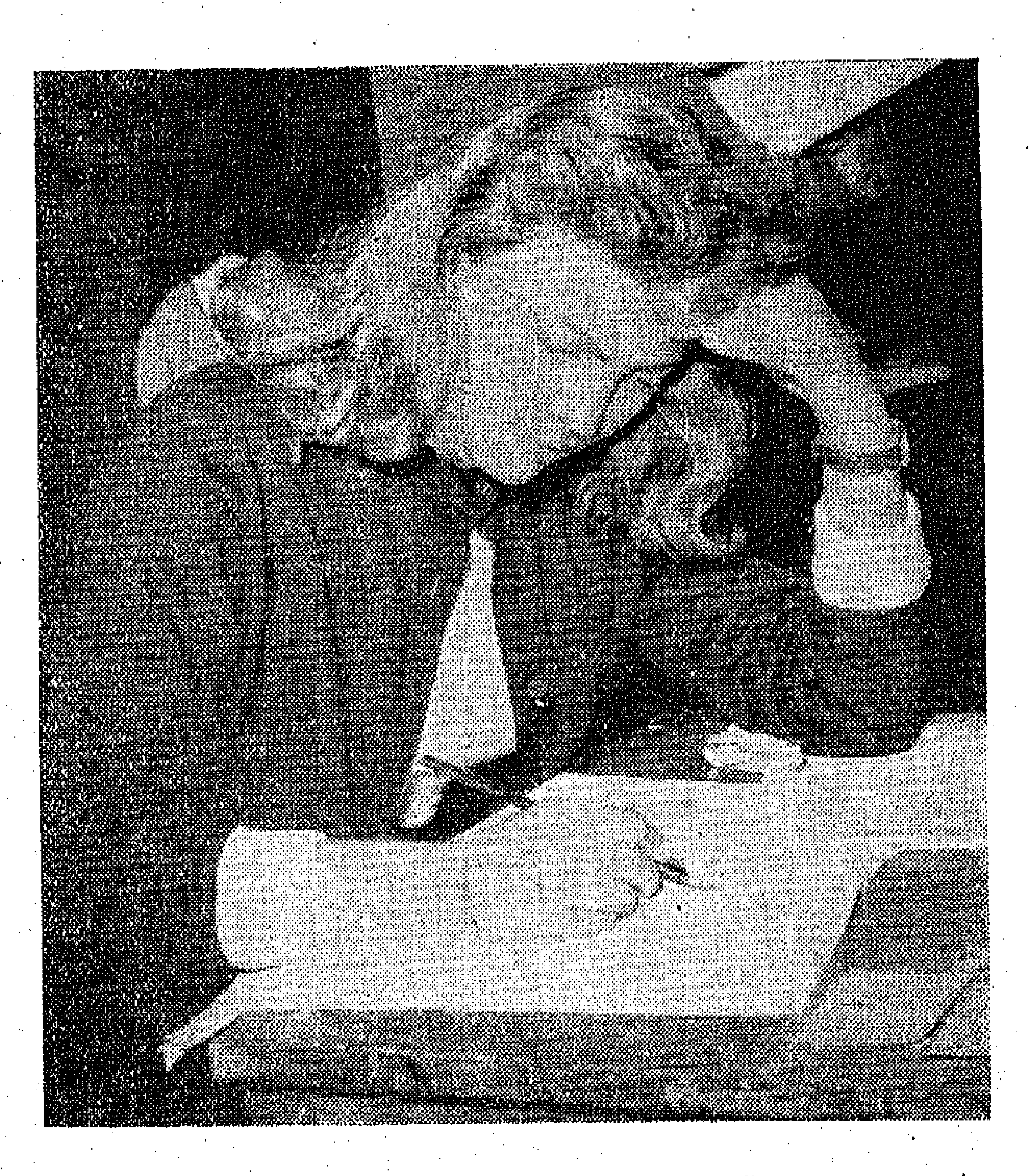
ماذا حدث حتى صدر ذلك القرار الذى يقول بمنع اختلاط الجنسين فى المدرج .. مدرج السنة الاولى ، لقد نظمت المحاضرات بحيث يتلقى الطلبة المستجدون المحـاضرات « متفرقين » فى الصباح .. أما الزميلات فيحضرن مـع الطلبـة « البايتين » بعد الظهر !.

وتساءلت « الاوساط الجامعية » ما الذى حدث ؟

ألا تثق الجامعة فى أخلاق جيل كامل من الشباب ؟! أم حـدث من الطلبة المستجدين ما أغضبها ؟

ان الذى أعلمه هو أن القـرار قرار رجعى .. كـان لا بد وان يصدر هذا القرار ! والا حدثت عدة كوارث ، لقد ثار الطلبة المستجدون ثاروا لانهم تركوا المدارس الثانوية وفى أدمغتهم أحلام عن الجامعـة أرادوا أن يترجموا تلك الاحلام الى حقائق .. بعد أن دخلوها .. وكان قرار مجلس الجامعة معناه أن الطلبة لم يفهموا الروح الجامعية عـلى حقيقتها .. فالى العام القادم أيهـا الزملاء حين يصبحون « بايتين » .

اسماعيل يونس

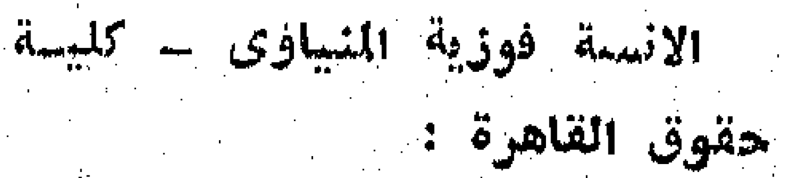


اختيرت الانسة ممدوحة فوزى الطالبة بجامعة القاهرة ، فتـاة الغلاف لمجلة رسالة الجامعة التى تصدرها جمعية الصـحافة والتى ستشترك بها الجمعية فى مسابقة الصحافة الجامعية لكأس الدكتورة درية شفيق ... وممدوحة طالبة متفوقة تؤدى فرائض الصلاة بانتظام ومحبوبة من كل زميلاتها .

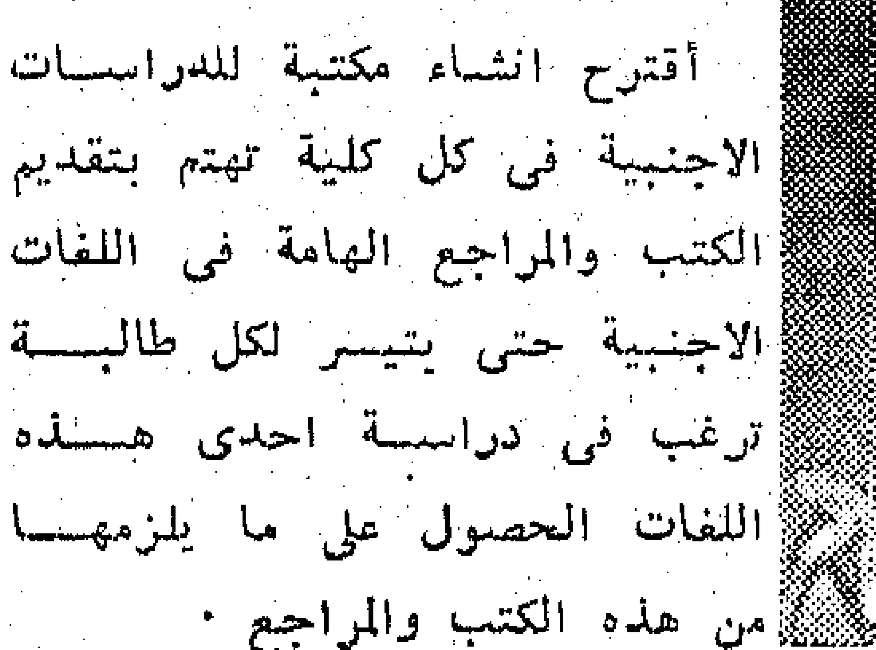
- تواظب الانستان خديجـة قاسم وسميحة طاهر الطالبتين بقسـم الصحافة بكلية الاداب الحضـور بانتظام الى دار أخبار اليوم للتمرن عمليا على الاعمال الصحفية .
- عادت الانسة نبيلة احمد الطالبة بقسم اللغة الانجليزية من رحلتهـا الى سوريا ولبنان .
- تقدم بعض لطلبة بطلبات الى عميد كليـة حقوق عيـن شمس يعترضون فيها على تعيين أحـد أعضاء الاتحاد ويطالبون بفصله .
- تكون فى كلية الحقـوق فريق لسباق الدراجات من الانسات وهو أول فريق من نوعه فى الجامعـات المصرية .

نحن نقترح

تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والآراء التى ترد الينا .. وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعـد بنشره ما دام فى حدود القانون والنظام .. وترجو ان ترفق بالاقتراحات صور اصحابهـا لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



الانسة فوزية المنياوى ـ كلية حقوق القاهرة :



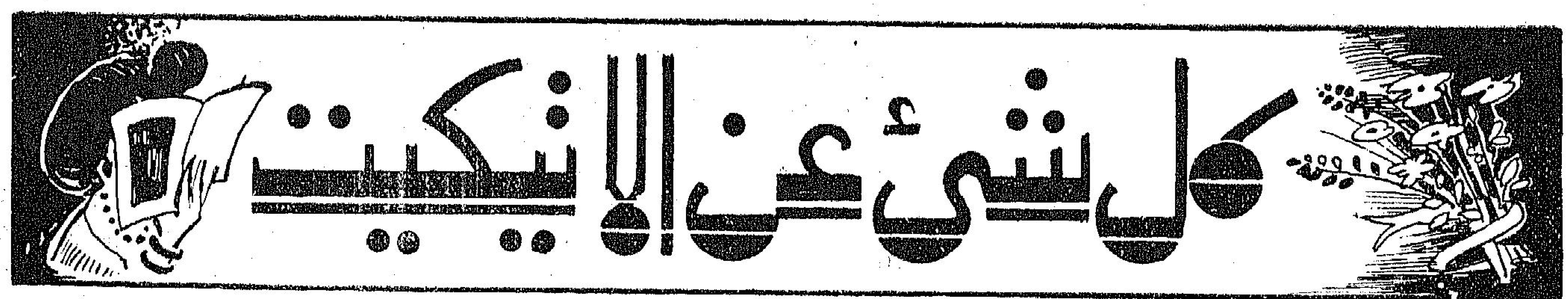
أقترح انشاء مكتبة للدراسـات الاجنبية فى كل كلية تهتم بتقديم الكتب والمراجع الهامة فى اللغات الاجنبية حتى يتيسر لكل طالبـة ترغب فى دراسة احدى هـذه اللغات الحصول على ما يلزمهـا من هذه الكتب والمراجع .



الانسـة ليـلى مذكور ـ كلية حقوق القاهرة :

أقترح اعادة فتح معهد الصحافة حتى يتمكن الطلاب من الحاصلين على مؤهلات عالية من الالتحاق به بعد تخرجهم . فمدة الدراسـة بالمعهد ثلاث سنوات ، أما بقسـم الصحافة فأربع سنوات ، وحتى تتاح أيضـا لمختلف الطلاب أن يلتحقوا به اذ أن الدراسـة فيه دراسة عامة ويمكن لاى طالب مهما كانت ثقافته تقبل ما يدرس فيه .

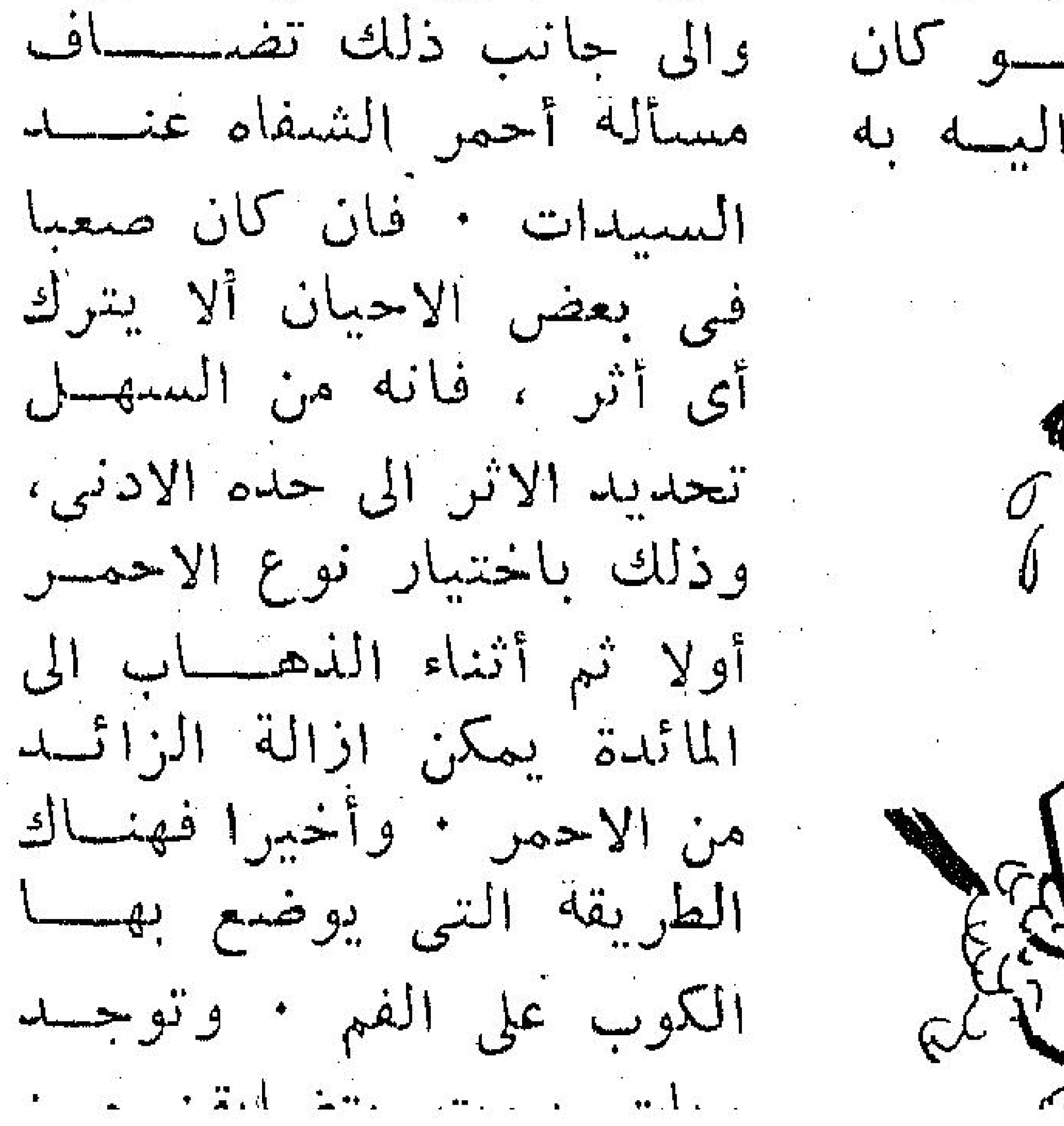




في القطار

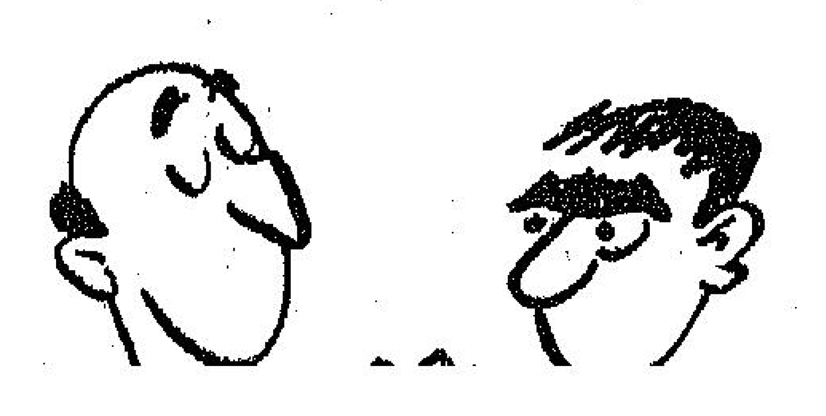
أنت في القطار الذاهب الى الاسكندرية · لقد دقت الساعة الواحدة بعد الظهر· انه موعد تناول طعام الغداء أنت لا تحملين معك طعاما لان حالتك المالية تسمح لك بأن تأكلي في عربة الاكل الملحقة بقطارك ·· ولكنك السيدة الوحيدة على هذه المائدة التي يجلس عليها ثلاثة رجال · لا تنتظري أن يقدم لك الجرسون الاكل قبلهم ، فهنا لا دخل لقواعد الاتيكيت · وان كنت تريدين اختيار الطعام الذي

الصحون وتطهى الطعام · كوني منظمة ، لا تقلبي الغرفة التي تشغلينها رأسا على عقب حتى ولو كان المنزل الذي دعيت اليه به



الى القول ان حركة المسح بالفوطة يجب أن تكون سريعة وغير ظاهرة نسبيا· والى جانب ذلك تضاف مسألة أحمر الشفاه عند السيدات · فان كان صعبا في بعض الاحيان ألا يترك أى أثر ، فانه من السهل تحديد الاثر الى حده الادنى، وذلك باختيار نوع الاحمر أولا ثم أثناء الذهاب الى المائدة يمكن ازالة الزائد من الاحمر · وأخيرا فهناك الطريقة التي يوضع بها الكوب على الفم · وتوجد

من الناس لتناول الطعام مثلا فانه من الضروري جدا أن يجد كل مدعو موضوع علاقة بينه وبين المدعوين الاخرين · يجب الابتعاد ما أمكن عن جمع مدعوين يختلفون من حيث الثقافة ومن حيث الدين أو من حيث المكانة الاجتماعية · وان كان هناك اختلاف كبير بين المدعوين فانه يحدث عادة أن يصاب البعض بالخجل بينما



كونى جميلة وأنت حامل ..



ان كانت الامومة تجمل كل النساء لانها تجعل نظراتهن أكثر رقة وحركاتهن أكثر انسجاما ولانها تكملهن ، فانه من الضرورى اتخاذ بعض الاحتياطات .

هناك تمرينات رياضية يجب على كل فتاة أن تمارسها بانتظام استعدادا

استلقى على ظهرك . ارفعى ساقيك قليلا . ان بضعة سنتيمترات كافية لتنشيط هذه العضلات . ويكفى لممارستها بضع دقائق يوميا .

ان المشى تمرين ممتاز ذلك لانه يجمع بين التنفس وتنشيط العضلات . اتخذى خطوة جيدة ولكن دون أن تصلى الى حد التعب الشىء الذى ننصحك بأن تتفاديه فى كل فرع من فروع نشاطك فالحركة ليس معناها التعب وخاصة الحركة فى الهواء الطلق ذلك لانك فى حاجة الى كمية كبيرة جدا من الاوكسيجين .

تعلمى كيف تتنفسين :

ان التمرينات التى تهدف الى فتح وقفل القفص الصدرى مفيدة فى مجموعها . قفى معتدلة ، ذراعاك الى الامام وراحة اليدين الى أسفل . أديرى ذراعيك مع فتحهما وعمل حركة شهيق بطيئة . احبسى نفسك

السباحة فلا نستطيع أن نمنعك من أدائها ان اكتفيت بسباحة الصدر . ولكن اياك والقفز أو السباحة الحرة . وعلى أى حال فاننا ننصح بعدم الاستمرار فى هذه الرياضة أو فى غيرها مدة طويلة خوفا عليك من الارهاق .

ان كنت بلا عضلات ...

ان المرأة الشابة الكثيرة العضل والتى لا تلبس الكورسيه عادة ، يمكن أن تستغنى عنه . ويقول الاستاذ متزجر فى هذا الصدد « ان خير حزام هو البطن ذو العضلات القوية » . وفى حالة عدم وجود العضلات المطلوبة احتفظى أثناء الشهور الاولى بحزامك المعتاد . ثم استعملى حزاما خاصا . ويشترط فى هذا الحزام . أن يدعم البطن من أسفل لا أن يدفعه الى خلف . ويجب أن يكون الحزام لينا وقويا بحيث يسند دون أن يضغط .

نفس الملاحظة يمكن عملها

تضغط على أى جزء من الجسم .

اختيار الاحذية :

المقصود بذلك هو أن تلبسى نوع الاحذية الذى اعتدت عليه مع الابتعاد عن الكعوب العالية ذات القاعدة الصغيرة المعروفة عند الانيقات باسم كعوب الابر . وان كنت لم تلبسى اطلاقا الكعوب الواطئة فانه من الخطأ التعود عليها فى هذه الفترة التى تقتضى منك أن تكونى مرتاحه وان تتفادى العثرات .

توازن لابد منه

سوف يصف لك طبيبك نظاما غذائيا تسيرين عليه . فهناك سيدات يجب أن يكون طعامهن أكثر تغذية من طعام الاخريات . أما النظم الغذائية الخاصة ـ كمنع الملح ـ لا تفرض على بعض الحوامل الا فى الاسابيع الستة أو الثمانية الاخيرة .

وأهم النقط فى هذا الموضوع هو منع الامساك . ويقول اخصائى ان معظم السيدات اللواتى يتقيأن فى أول شهور الحمل مصابات بالامساك . وهن أيضا ذوات



اعتني بذراعيك

تشكو سيداتنا حتى اللواتى لم تتجاوز الواحدة منهن سن العشرين من خشونة بشرة أذرعتهن ٠ وأفضل علاج لهذه الحالة هو الاستعانة بفرشاة من نوع خاص لتدليك بشرة الذراع – وهى عادة من النايلون وتباع لدى جميع محلات التجميل ٠

ولكى يأتى هذا العلاج بأحسن النتائج يجب عليك أولا أن تغسلى ذراعيك بصابون جيد بشرط أن تكون الرغوة كثيفة على الجزء الخشن وخاصة المرفقين ٠٠٠

لا تتوقعى ان تظهر لك النتيجة بسرعة من أول يوم ٠٠٠ انتظرى أسبوعا على الاقل حتى تعود بشرتك الى نعومتها الاولى ٠٠٠

وتشكو الكثيرات أيضا من احمرار سواعدهن ٠٠ وسبب ذلك معروف ، أنه عدم انتظام دورة الدم ٠٠٠

والعلاج فى هذه الحالة شبيه بالعلاج الذى ذكرناه فى الحالة السابقة فى بعض نواحيه ٠٠٠ انه الاستعانة بفرشاة لتدليك الجلد بحيث يدفع الدم فى الشعيرات القريبة من سطح الجلد، وقد يبدو ما نقوله غريبا ، ذلك لان الذراع تصاب بالاحمرار أثناء عملية التدليك بالفرشاة ٠٠ ولكن الواقع يقول لك ان هذا الاحمرار لا يستمر الا أثناء التفريش وبعده لبضع دقائق، وحين تتحسن الدورة الدموية يعود الى الساعدين لونهما الطبيعى ٠٠٠

هذا ولا تنسى ان تدلكى ساعديك كل مساء بواسطة كريم جيد أو لوسيون يتفق مع درجة جفافهما أو دسامتهما ٠٠٠

أما العلاج الداخلى فلابد من الاستعانة بطبيب ٠

وهناك نصيحة نحب أن ننصحك بها فى هذا المجال٠ هى أن بشرة الساعدين أقل حساسية من بشرة الوجه فى العادة ٠٠٠ ولهذا فأنه ليس من الضرورى ان أردت ازالة الشعر الزائد أن تلجئى الى الطريقة المعروفةعندنا فى الشرق (الحلاوة) أو الكهرباء ان تدليك الذراعين بحجر الحمام كاف جدا لازالةالشعر الزائد الخفيف ٠٠٠

استعجلى النتيجة بأن تضعى – مرة كل يوم – بواسطة قطعة من القطن المعقم مزيجا مكونا من ماء الاوكسجين ومحلول الامونياك بنسب متساوية على ساعديك ٠٠ وبعد أن تتركى المحلول يجف لمدة أيام سوف تلاحظين أن الشعر أصفر وقد أخذ يتلاشى تماما

أما اذا كان الشعر سميكا وخشنا فلابد من الالتجاء الى مستحضر لازالته، وحين يبدأ فى الظهور ثانية فاستعملى الوصفة السابقة التى تبطىء من عودة نموه ٠٠٠

والمرفقان ياسيدتى ، انهما يحتاجان الى عناية خاصة وعلاج الخشونة التى تصيبهما والحبيبات التى تظهر عليهما لا وسيلة لها سوى دعك المرفق بحجر الحمام الناعم ودهنه بعد ذلك بمستحضر يتكون من الشمع البكر (١٢ جرام) ومرهم روزا (٢٠ جرا) وزيت لوز (٥ جرام) وزيت بندق (١٢ جرام) ٠

نرجو أن يكون موضوعنا هذا قد ساعدك ٠٠٠

هل تريدين انقاص وزنك ؟



قارئات كثيرات سيجبن ولا شك على هذا السؤال بنعم ولكن ان سألنني بدورهن عن الطريقة لاجبتهن اجابة واحدة .. ذلك ان العلاج يتوقف على سبب وجود الشحم واهميته وعلى امكانيات هذا العلاج وارادة صاحبة هذه الكتل الشحمية

السيلوليت المؤلمة

ويعرف باللغة العربية باسم النساج (بضم النون) وهو التهاب فى النسيج الخلوى . والى النساج ترجع بعض حالات زيادة حجم الردفين . اذ ان هذه المنطقة من اكثر المناطق تعرضا للنساج . وفى استطاعتك ان تتعرفى بسهولة على هذا الاحتقان فى الانسجة وتسرب

ان قامت به اخصائية قضى على الداء على شرط أن يستمر طوال المدة التى يتطلبها العلاج . ويصاحب التدليك احيانا الحمامات الساخنة المالحة وحمامات الشمس ونظام غذائى يخلص الجسم من السموم الراسبة فيه . وحبذا لو استطاعت المصابة بالنساج أن تخرج الى الهواء الطلق وان تمتنع عن تناول البيض والمواد الدسمة والشكولاتة والكحول والكبد والكلاوى . ويكون العلاج اكثر مفعولية لو اضيف اليه اخذ حمامات فى عين من العيون الطبيعية الساخنة

الكسل العضلى والحياة

ابدئى بتقليل هذه الاطعمة بقدر الامكان ان كانت جوهرية وبمنعها تماما ان كان حلوى او مشروبات روحية . اكتفى بالسكر الموجود فى الفاكهة قللى السمن او الزبد ما أمكن . قللى الملح ايضا واكثرى من تناول الخضراوات اشربى بين وجبات الطعام وسترين ان حالتك ستتحسن

التمرينات الرياضية

ان كانت جميع تمرينات التنفس وكل حركات التليين مفيدة ان هناك تمرينات خاصة ان مورست بنظام ولمدة طويلة خلصت الردفين من كمية الشحم الزائدة ان كانت هذه الكمية فى حجم معقول . والواقع ان التمرينات الرياضية تهدف الى تدليك الطبقات الدهنية بواسطة العضلات . ولا تستطيع العضلات ان تعمل ان كانت طبقة الشحم سميكة فهى لا تصل اليها الا جزئيا ومن الممكن ايضا عن طريق حركات الثنى الوصول الى الشحم

١ ـ ضعى يديك على خصرك ميلى الى الجانب اكثر ما يمكن مرة الى الجانب الايمن واخرى الى الجانب الايسر . انهى هذا التمرين بحركة دائرية يكون مركزها خصرك

٢ ـ استلقى على بطنك وامددى ساقيك جيدا . ارفعيهما الى خلف الواحدة بعد الاخرى بحركة بطيئة أولا ثم بسرعة كما لو كنت تسبحين . وحبذا لو مارست السباحة فى الصيف وخاصة السباحة الحرة التى تقتضى منك تحريك الساقين بالشكل الذى سبق ان شرحناه لك . ان هذه الحركة تقلل من حجم الردفين

٣ ـ اقذفى بساق بعد الاخرى على الجانب مع رفع الذراعين

٤ ـ ابعدى ساقيك عن بعضهما وشديهما وشبكى ذراعيك فوق رأسك اثنى الجزع نحو الساق اليمنى جانبيا معثنى الساق اليسرى وبالعكس

يوم للرياضة

انى اعلم انه من الصعب على المرأة التى تعمل كل الاسبوع فى مكتب ان تخصص يوم راحتها الاسبوعية خارج منزلها لصحتها . ولكن الشىء الذى تستطيعين عمله هو ان تذهبى الى النادى او أن تتنزهى فى الحدائق . فتقفزى بين الجداول . وحبذا لو سرت فى الحقول

التدليك ..

ان كنت لا تشكين من النساج فانه فى استطاعتك عجن الكتلة الشحمية بيديك .

وان النتائج التى يحصل عليها باسطوانة المطاط التى نجدها فى الصيدليات لعظيمة . احتفظى بها دائما من أسفل الى أعلى .

الوسائل العنيفة ..

اما ان كان النساج من النوع الذى لا يزول بالوسائل الهينة التى قدمناها لك ، فليس أمامك الاحمامات البخار والحمامات الساخنة المالحة . وعلاج الغدة الدرقية الخ .. وهذا من اختصاص طبيبك . وقبل أن أتركك لعلاجك أوصيك أن تكونى متفائلة وتقولى فى نفسك : نعم فى استطاعتى أن أقتل حجم ردفى ان كنت صاحبة ارادة وثابرت على العلاج الى النهاية »

بعض النصائح

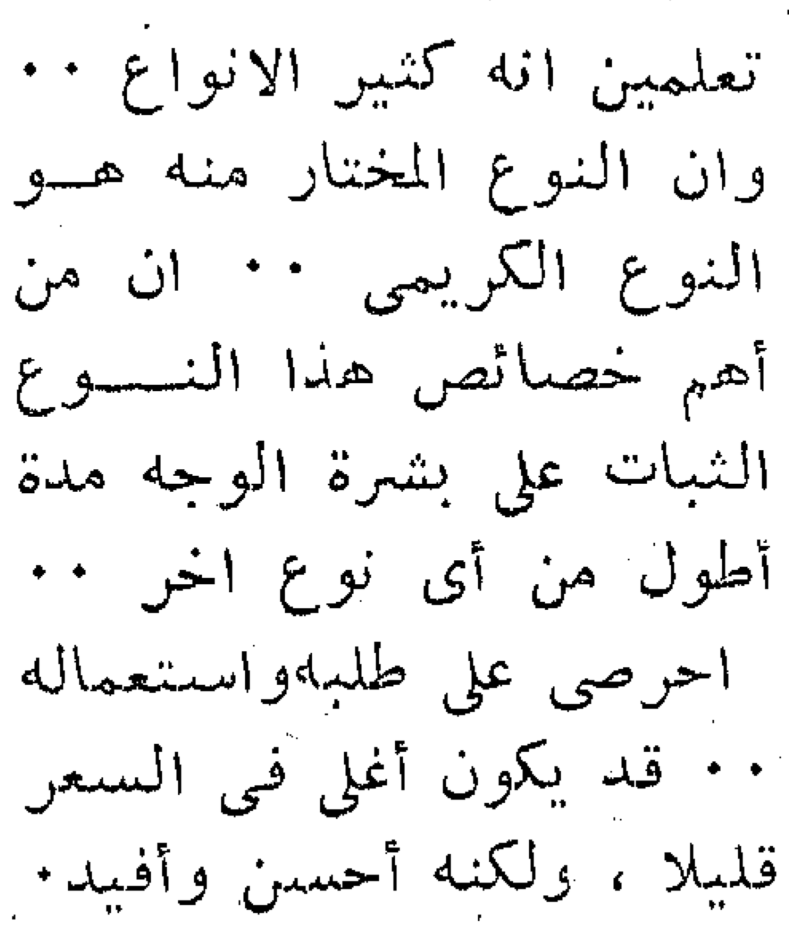
هذه نصائح نسديها اليك يا سيدتى كى يبدو جمالك نضرا لافتا للانظار ، محببا للقلوب ..



أولا — تأكدى من ان وجهك قد زالت منه كل آثار تواليت اليوم السابق قبل ان تبدئى فى عمل تواليت اليوم التالى .. وتذكرى من ان اسهل البشرات فى الاستجابة للتواليت هى البشرة المتوسطة ، غير الدسمة ، وغير الجافة ..

عليك بغسل وجهك ببعض الماء البارد قبل الشروع فى عمل التواليت .. أما اذا كانت بشرتك دسمة فعليك باستشارة محل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه باعطائك كريم القاعدة الذى يناسبك .. ونحن نحذرك من الاكثار من تغطية بشرة وجهك او رقبتك بالكريم أو المساحيق .. فهى مضرة اذا زادت عن الحد المطلوب .

ثانيا — والروج هل تعلمين انه كثير الانواع .. وان النوع المختار منه هو النوع الكريمى .. ان من أهم خصائص هذا النوع الثبات على بشرة الوجه مدة أطول من أى نوع اخر .. احرصى على طلبه واستعماله .. قد يكون أغلى فى السعر قليلا ، ولكنه أحسن وأفيد .



ثالثا — يجب ان تلاحظى ان البودرة لا يمكن ان تثبت على بشرتك الا اذا ثبتها بخفة بواسطة «بدارة» كبيرة الحجم نسبيا ، وناعمة نعومة ظاهرة .. وبعد الانتهاء من نثر البودرة ، عليك بازالة الزائد منها بواسطة الفرشاه المخصصة لذلك .

رابعا — أما عيناك فسيظهر جمالهما اذا لاحظت وضع الريميل بكمية مناسبة على رموشك او جفونك .. ان سر الريميل يظهر اذا عرفت كيف تنشرى ظلاله على أعلى جفنيك ..

خامسا — ولننتقل الى شفتيك .. عليك بتخطيط حوافهما أولا بقلم أحمر الشفاه ، ثم املئى الفراغ داخل خط التحديد بالتدريج وبحذر شديد .. وليكن أصبع احمر الشفاه الذى تستعملينه من النوع المتوسط الدسامة ..

سادسا — وأخيرا يجب ان تكون حقيبتك مزودة على الدوام بعلبة بودرة وبأصبع أحمر شفاه لاستعمالهما فى الاحوال الطارئة وانت بالخارج ..

ان التجميل يتوقف أول ما يتوقف على الذوق السليم والاعتدال فى كل شىء . لا تصبغى شفتيك بالروج الغامق او بالسيكلامان اى دم الغزال ان كنت سمراء اى ذات بشرة غامقة . ولا تكحلى عينيك بطريقة ملفتة للنظر . ان المساحيق جعلت لتجميل المرأة لا لتشويه شكلها وجعلها مثل الاراجوز

أما ان كنت شابة لم تتجاوزى العشرين ربيعا فاننا ننصحك بل نرجوك الا تستعملى المساحيق . ان نضارة شبابك كافية .. كافية جدا فلا تصبغيها بالالوان . لا تحولى وجهك الى وجه دمية

وان كنت طالبة فى الجامعة فاول ما ننصحك به هو أيضا عدم المغالاة فى وضع المساحيق . ان العلم حرمته وقدسيته فلا تنتهكى هذه الحرمة وهذه القدسية . فالطالبة النموذجية هى الطالبة التى تأتى الى كليتها ذات وجه نظيف عليه بعض اللون الخفيف وذات شعر ممشط ببساطة وبدون تعقيد

هل بشرتك دهنية ؟



ان نضارة لون البشرة تتوقف فى غالب الاحيان على الحالة العامة للجسم • فان كنت لا تنامين بما فيه الكفاية وان كنت لا تتغذين الغذاء الصحى وان كان كبدك وامعاؤك لا يؤديان وظيفتهما بالطريقة المعتادة ، فان العناية المحلية مهما بلغت لن تكفى لتعطى البشرة هذا البريق وتلك الحياة علامتى الصحة • ان البشرة لا تكذب أبدا •

ولكن الصحة العامة لا تستطيع وحدها ان تكفل سلامة البشرة ان لم تزوديها بالعناية اللازمة • وان مشكلة الجمال الاولى هى العناية اليومية بالبشرة • ومهما بالغنا فى الاهتمام بهذه الناحية فاننا لن نستطيع أن نعنى بها العناية اللازمة • وان البشرة السليمة هى الاساس الذى تبنين عليه الاعمال التى لا بد منها للتجميل • وان أردت ان تكون بشرتك جميلة فلا بد لك من العناية بها يوميا حسب طبيعتها •

ان البشرات الدهنية ليست بشرات سريعة البلى • اذ يمكن تنظيفها بقوة • وعلى أى حال فان التنظيف العميق ضرورى جدا لتخليص البشرة من المواد الدهنية والادران التى تلتصق بها •

والواقع ان البشرات الدهنية تشكو زيادة فى نشاط الغدد الموجودة تحت الجلد ، التى تفرز كمية كبيرة من هذه المادة الدسمة التى يكفى جزء منها لحفظ البشرة ناعمة ويحميها ضد تغيرات الجو • ولكن ان زاد الافراز عن حده فانه يخنق البشرة •

قومى مرتين فى اليوم : صباحا ومساء بغسل وجهك بماء ساخن وصابون حمضى تدخل فى تركيبه مادة الصوديوم ويمكن شراء هذا النوع من الصابون فى الصيدليات • لا تقلقى ان كانت رغاويه قليلة •

ادعكى بشرتك بفرشة صغيرة مستديرة للوجه أو ارغى الصابون بفرشة حلاقة • • واهتمى كثيرا بالجهات التى تظهر فيها النقط السوداء : مثل حافة الانف والذقن • •

وان كان ماء الجهة التى تقطنينها فيه شىء من الجير ففى استطاعتك ان تخففيها ببورات الصوديوم (نصف ملعقة قهوة لكل لتر ماء) ، أو قليل من البانجوان •

اكملى تنظيف وجهك بشطفه بالماء البارد ، ذلك ان الماء الساخن الذى لا بد منه لاذابة الدهن وتسهيل تنظيف المسام ، من شأنه أن يرخى الانسجة •

قومى بعد ذلك بتخليص البشرة من الدهن وذلك بالكحول المذاب فيه كافور (مرة واحدة فى اليوم بعد غسيل الصباح) •

ويحدث أحيانا ان السوائل الكحولية بدلا من ان تجفف البشرة ، فانها تثير الغدد الدهنية وتدفعها الى افراز كميات أكبر • وفى هذه الحالة يجب عليك ان توقفى التنظيف وتحلى محله غسيل بصابون خاص يدخل فى تركيبه الكبريت أو الأيكتيول •

وفى بحر النهار : لا تستعملى الكريم المغذى • وان استعمال كريم القاعدة لتثبيت البودرة اختيارى • وان فضلت وضعه فاختارى كريم غير دسم ، مثل كريم التيارات • وعندما تكون البودرة أرففا من جراء وضع كريم القاعدة فيستحسن الامتناع عن وضعه • أما البودرة فانها مفيدة فى جميع الاحوال • فهى لا تخفى لمعان الوجه فحسب ولكنها تمتص شيئا فشيئا زيادة افراز الغدد الدهنية • خذى بودرة الحرير أو أضيفى الى بودرتك العادية عند الصيدلى زهرة الكبريت بنسبة واحد فى المائة • وهكذا تعنين ببشرتك وتجميلها فى نفس الوقت •

وفى المساء أزيلى الماكياج بمستحلب فيه فيتامين وبعد ازالته بالماء والصابون ، ضعى على وجهك لوسيون خفيفا قابضا للمسام ومقو مثل : ماء الورد وماء البانجوان • وفى استطاعتك ان تضعى بنفسك لوسيون باضافة ١٠ نقط من صبغة البانجوان الى ٢٠٠ سم مكعب ماء ساخن أو ٥ جرام من صبغة البانجوان الى ٢٠٠ جرام ماء ورد • لا تضعى كريم فى الليل •

وقومى مرة فى الاسبوع بتنظيف وجهك تنظيفا كاملا • خذى أولا حماما بخاريا : ضعى فى سلطانية كبيرة فيها ماء مغلى بضع ورقات شجرة الجوز وصبى فى الماء بضع نقط البانجوان • • غطى رأسك بمنشفة سميكة اسفنجية لمنع ضياع البخار واجعلى الوجه لمدة عشر دقائق فوق السلطانية • ان التبخير ينظف مسام البشرة من الداخل : والادران العالقة به أو التى سددته •

بعد تنظيف الوجه جيدا • ضعى ماسكا من بياض البيض (بياض بيضة مضروبة الى ان تصبح فى بياض الثلج واضيفى اليها بعض نقط عصير الليمون) • استخدمى فرشة ذقن أو فرشة رسم • احتفظى بهذا الماسك ٢٠ دقيقة ثم اشطفى بالماء الدافىء المضاف اليه قليل من البورات •

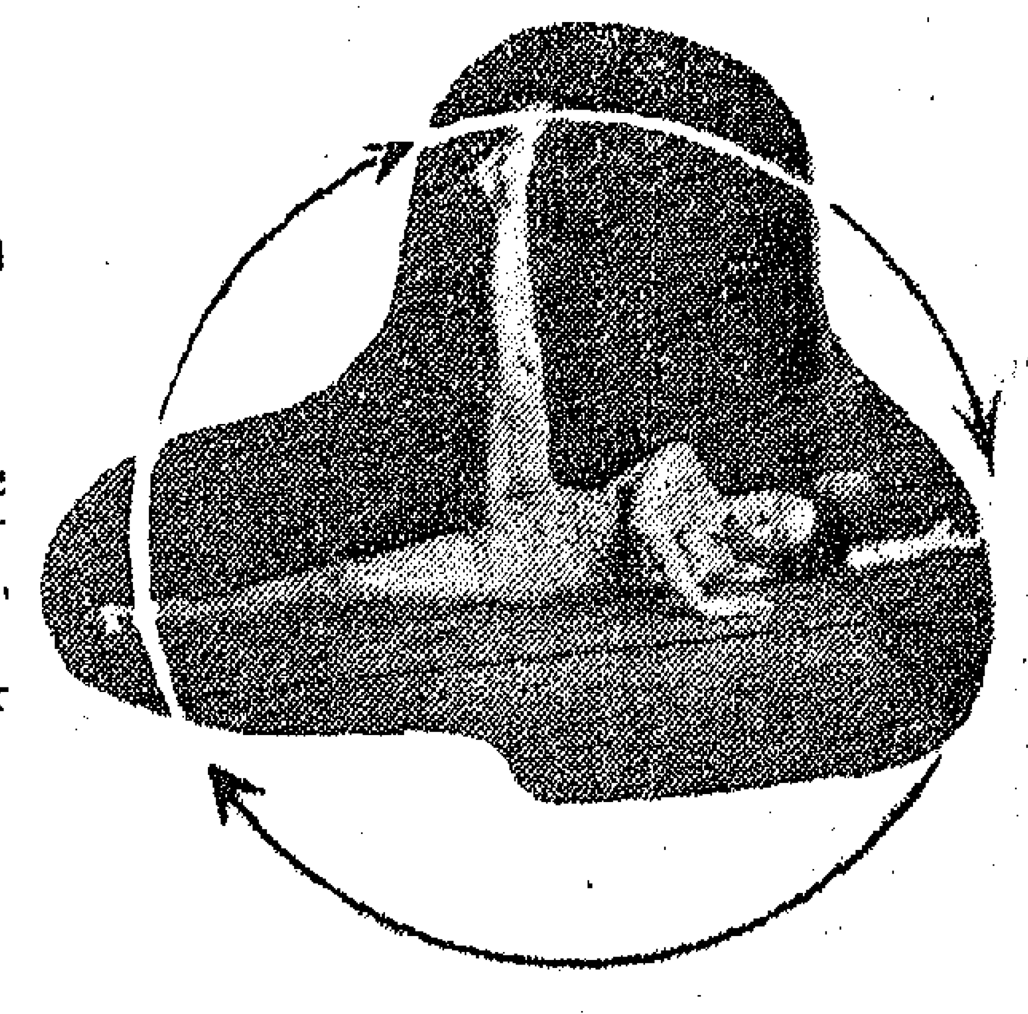
وننصح أيضا باستعمال ماسك خميرة البيرة (وليكن بياض البيض مرة وخميرة البيرة مرة أخرى) • طرى بشىء من الماء الدافىء ٣ أو ٤ ملاعق خميرة بيرة طازجة الى ان تصبح عجينة رخوة ، طريها قليلا بقليل من ماء الورد لتسهيل عملية دهن الوجه •

اتبعى هذه التعاليم لتعيدى الى بشرتك نضارتها •

قوى عضلات جسمك

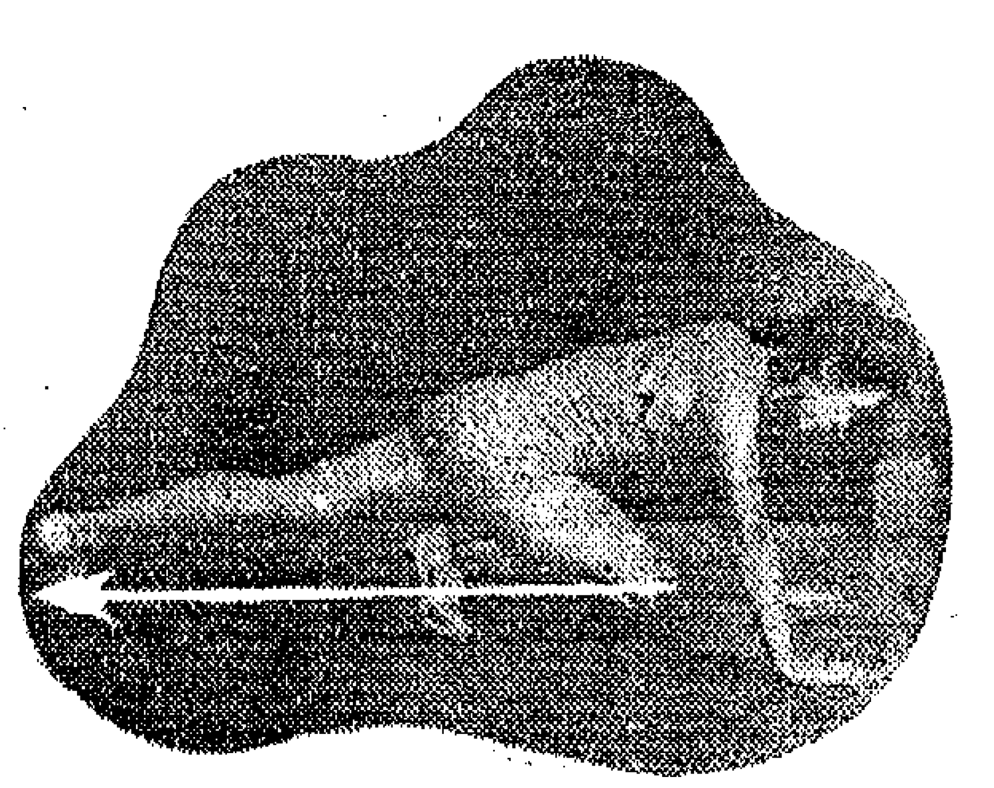
التمرين الاول

استلقى على جانبك وقومى بعمل دائرة كبيرة بالساق العليا · احرصى على شد الساقين جيدا ·



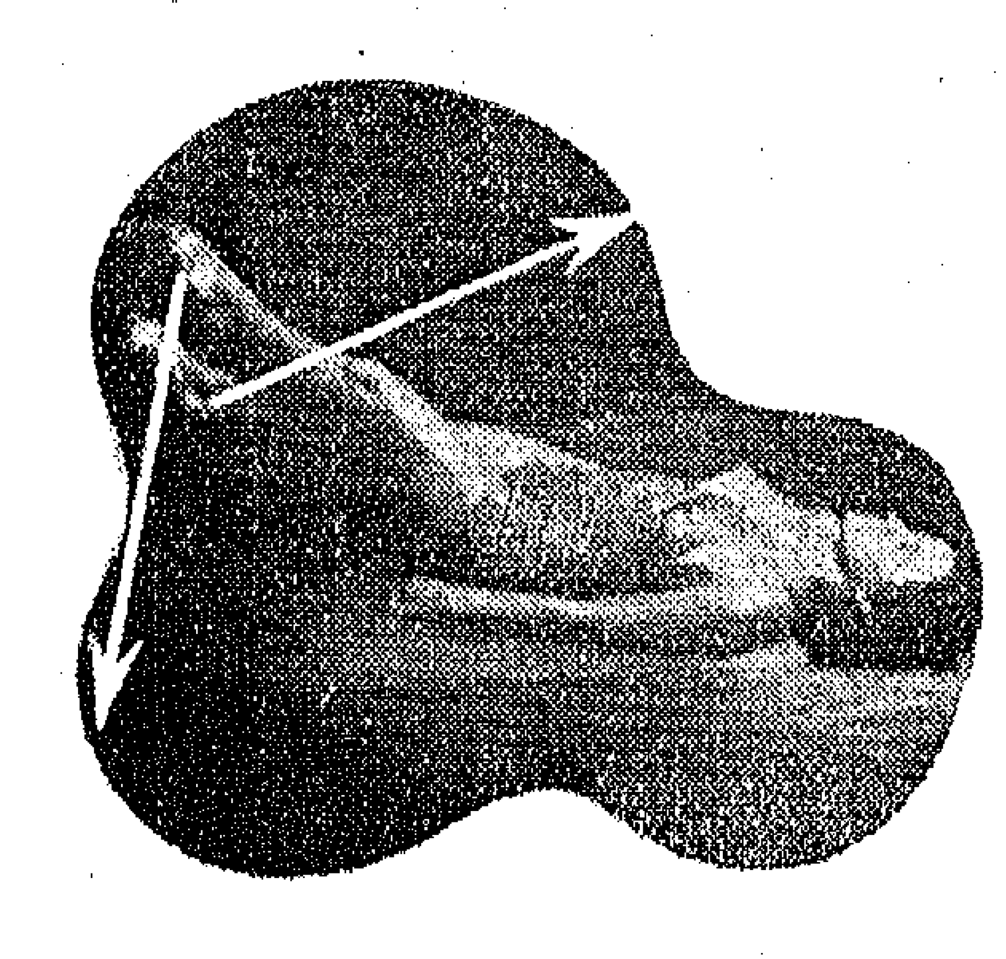
التمرين الثانى

استندى على ذراعيك
هات الركبتين الواحدة
عد الاخرى نحو الصدر ·
ارفعى رأسك جيدا ·



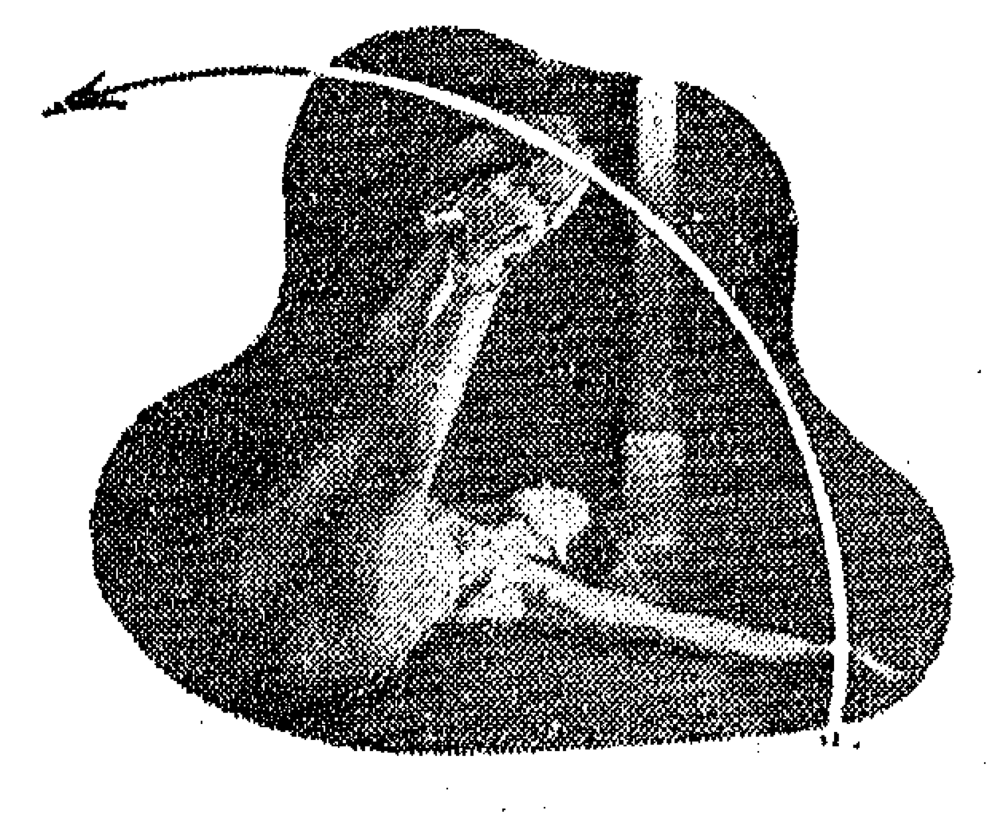
التمرين الثالث

استلقى على ظهرك · وامددى ساقيك جيدا وقلدى بهما حركة المقص · ارفعى الساقين عن الارض ·



التمرين الرابع

الذراعان ممدودتان الى الجانبين والساقان رأسيتان وممدودتان · اخفضيهما تارة الى اليمين وتارة الى اليسار

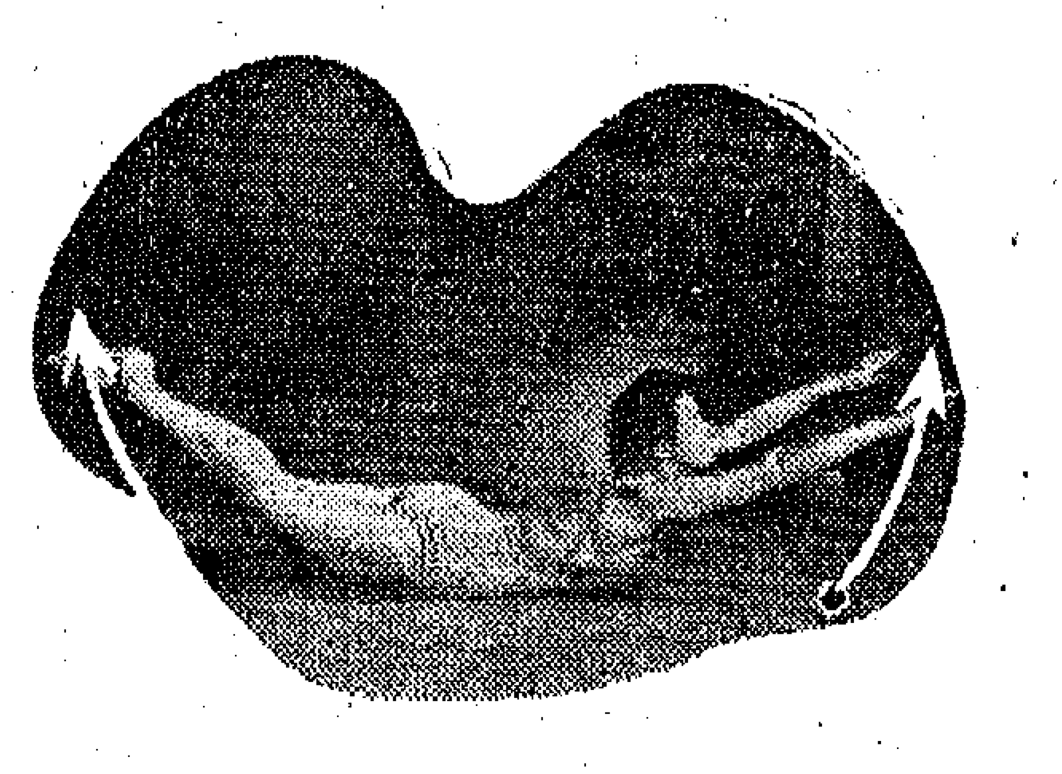


التمرين الخامس

استلقى على بطنك وامددى ذراعيك · ارفعى فى نفس الوقت الذراع والساق المتقابلتين بالتبادل ·


التمرين السادس

وأنت مستلقية على بطنك ، ارفعى فى نفس الوقت وفجأة الذراعين والساقين مع شدهما جيدا ·

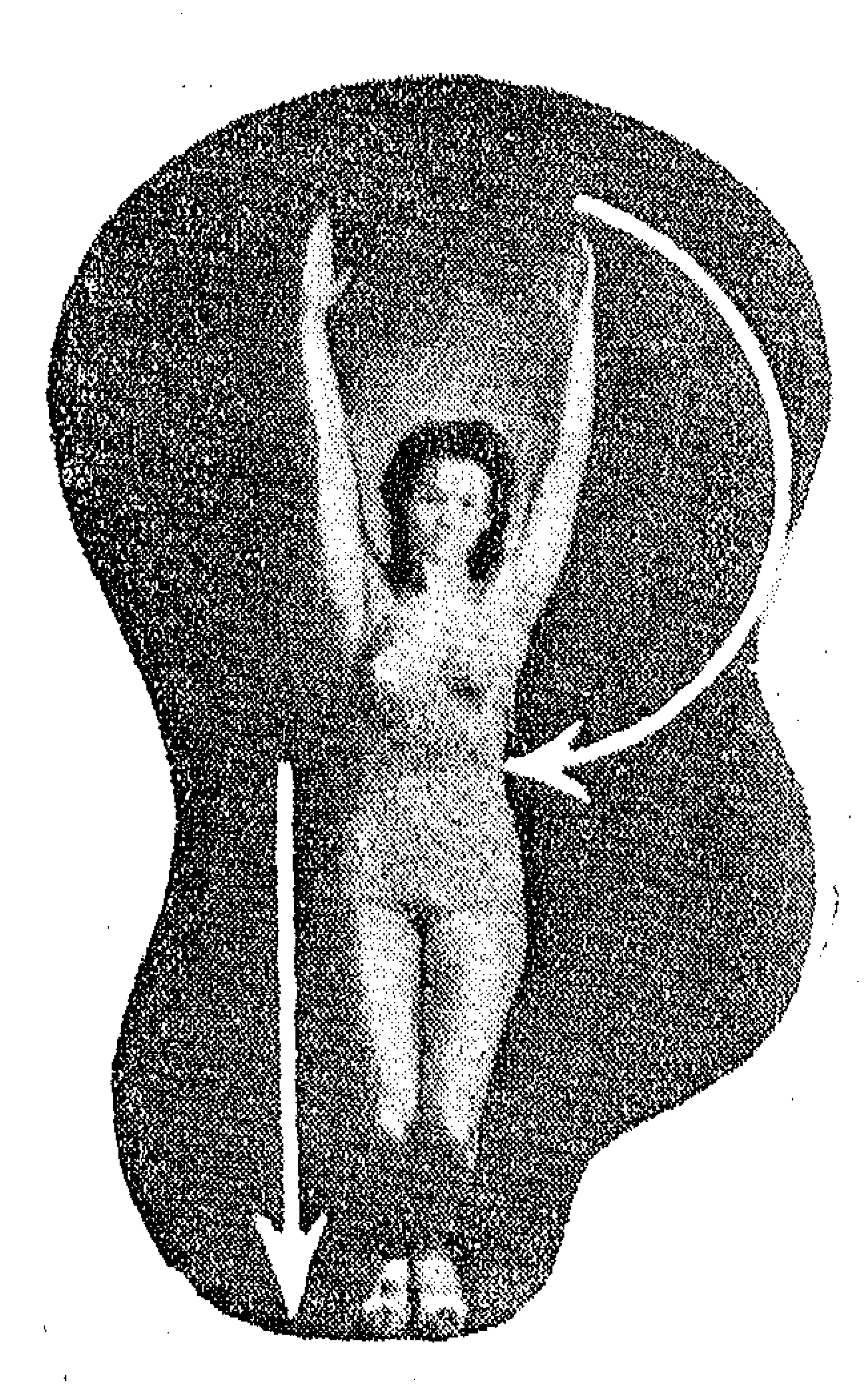





فيليبس
اشتر
فيليبس
فهو أجدر بالثقة
جودة
خدمة
ضمان
R.C. 7733

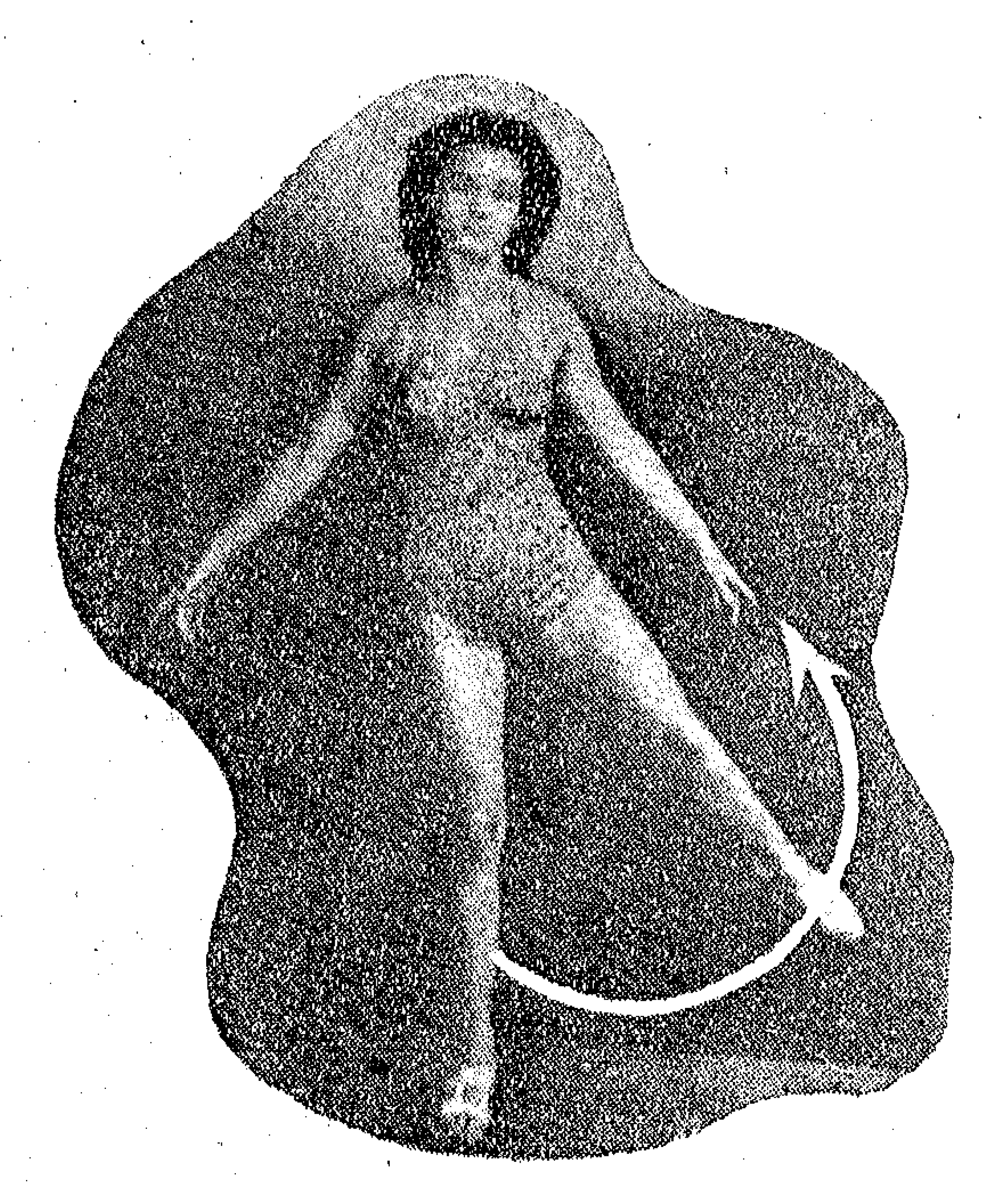


اصنعي لهذا الثـــوب
الديكولتيه جاكيت ضيقة



التمرين السابع

ضمى الساقين وارفعى الذراعين رأسيا . اثنى الساقين مع انزال الذراعين على الجانبين وضم الركبتين .



التمرين الثامن

قومى بعمل دائرة كبيرة بساقك مع شدها جيداً من الامام الى الخلف . أعيدى الكرة بالساق الاخرى .

باترون بنت النيل

شيميزيه من القماش المخطط



ان الشيميزيه التى نقدمها لك فى هذا الشهر من البوبلين المخطط ٠ انلسان الازرار معقود على شكل كرافاتة تحت الياقة ٠ امبيسمان على هيئة قلابات الجيوب ٠ كشكشات خفيفة تحت الامبيسمان ٠ بنسات فى الظهر ٠ أكمام شيميزيه بأساور فرسان ٠

ويمكن عمل هذه الشيميزيه من الصوف أو أى قماش اخر سادة ٠ وتفصل الياقة من نفس نوع القماش بحيث يكون لونه مخالفا٠ كذلك اللسان الذى تركب فيه الازرار وتفتح فيه العراوى والاساور ٠

الشرح

تتكون هذه الشيميزيه من ٧ قطع ٠ ويلزمها قماش طوله ١٧٠سم وعرضه ١٤٠ سم ٠

امبيسمان أمام ١ و ١ مكرر : يقص الوسط فى اتجاه نسيج القماش (عمودى على الخطوط) ٠

أمام ٢ ، ٢ مكرر : يقص الوسط فى اتجاه الخطوط٠

الظهر ٣ : يقص الوسط أيضا فى اتجاه الخطوط ٠

اللسان ٤ ، ٤ مكرر : يقص بالورب الكامل ٠

الياقة ٥ ، ٥ مكرر : يقص أيضا بالورب الكامل٠

الكم ٦ ، ٦ مكرر : يقص الوسط فى اتجاه نسيج القماش (اتجاه الخطوط)٠

الاساور ٧ ، ٧ مكرر : يقص الوسط فى اتجاه القماش (عمودى على الخطوط) ٠

تحضير الشغل :

ابدئى أولا بكى قطعة القماش بعد أن تضعى بينها وبين المكواة خرقة مبللة ٠ ومعصورة ٠ ويقصد بهذا الاجراء ألا يكش القماش من جراء كيه أثناء التفصيل ٠

ضعى قطعة القماش على منضدة القص بعد فردها تماما٠ ضعى أجزاء الباترون المختلفة على قطعة القماش المراد تفصيلها مع الحرص على أن تكون كل قطعة فى الاتجاه المخصص لها ٠ اعملى خطا بصابون العلام حول القطع أو علمى حولها بخيط السراجة ٠ علمى بنفس الطريقة الوسط والبانسات الخ ٠٠٠ ضعى الاجزاء المختلفة كما هو مبين بالرسم

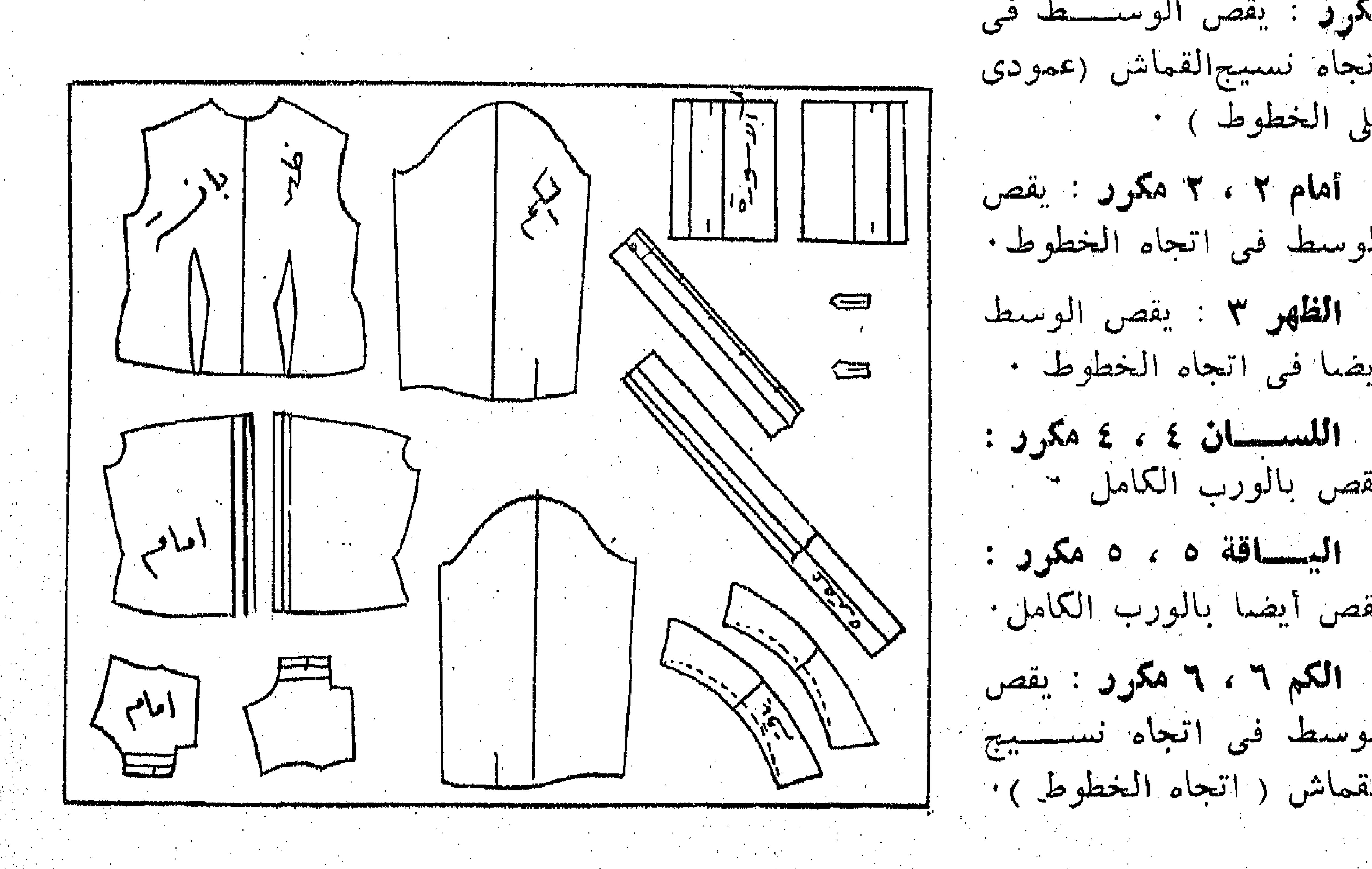
قصى مع عمل حساب الخياطات والاورليه والدخلات الخ ٠٠٠ التى لم نعمل حسابها فى مقاسات الباترون ٠

التركيب :

بطنى قلابة الجيب التى للامبيسمان ٠ ضعى بعد ذلك الوجه على الوجه الامام والامبيسمان بعد أن تكونى قد أدخلت خيط فرانسات فى أعلى هذا الاخير فى امبيسمان المبين ٠

سرجى مع ترك قلابة الجيب حرة ٠

ضعى أيضا الامام والظهر الوجه على الوجه ٠ سرجى خياطات الكتف والجانب ٠ اقلبى وقيسى ٠ قومى بعمل



كوبون باترون بنت النيل

قدمي هذا الكوبون الى دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى المدة من يوم ٥ الى ١٠ من هذا الشهر .. تحصلي على **هذين الباترونين** .

ملحوظة : اذا أردت أن نرسله لك بالبريد المسجل .. ردى الينا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط واضح .

التصميمات اللازمة . ثم خيطى . شللى بطانة قلابات الجيوب على أعلى الامام . افتحى جميع الخياطات بالمكواة وبالخرقة المبللة أولا بأول .

جزءا الياقة يوضعان الواحد على الاخر بحيث يكون الوجه من الداخل . سرجي وخيطى حوله فيما عدا فتحة الياقة . اقلبى . اظهرى الخياطات جيدا واكوى . ضعى بعد ذلك الوجه على الظهر اللسان والامام . يجب أن تتلاقى المنتصفات . واللسان الذى فيه العقدة يجب أن يوضع على الجانب الايمن من الشيميزيه . سرجي وخيطى بطول اللسان . اقلبى نحو الخارج . بطظي جيدا بالمكواة وبالخرقة المبللة . اثنى نحو الخارج ما تحت اللسان . خيطى عند الحافة على أن يكون اللسان الى اليسار . وبالنسبة الى اللسان الذى الى اليمين اعملي العقدة فى أعلى . خيطى من الامام الطول كله بغرز صغيرة غير ظاهرة . طرزى العراوى . خيطى الازرار من الجهة الاخرى . اثنى الكم الى الجزءين بحيث يكون الوجه الى الداخل . اعملى الفتحة فى أسفل الكم . كشكشى كما هو مبين . اسندى فى أعلى الكم . ضعى الظهر على الظهر الدخلة الصغيرة التى تظهر الفتحة . سرجي اقلبى على الوجه . بططى جيدا بالمكواة . اعملى دخلة صغيرة حولها وخيطى الحافة .

ضعى الوجه على الوجه جزئي السوار . خيطى حولها فيما عدا أسفل الجزء الاعرض . اقلبى . طرزى العروة . ضعى الوجه على الوجه أسفل السوار أو ما تحته مع أسفل الكم بحيث تلتقى فتحة السوار مع الشقة . اقلبى ثم اسلتى الجهة الاخرى بغرز صغيرة . اثنى السوار كما هو مبين . ضعى ما تحت الياقة فى مقابل الظهر . يجب أن تكون المنتصفات الواحدة على الاخرى . سرجي وخيطى . اسلتى الجزء الاخر بغرز صغيرة . دورى أسفل الشيميزيه واعملي أورليه . اكوى الكل جيدا بالمكواة وبالخرقة المبللة . واعلمى أن المكوة تؤثر أحسن تأثير على أناقة التفصيل ودقته .

مرحبا بفصل الربيع !!

تقسم كتب الجغرافيا السنة الى أربعة فصول • ويبدأ فصل الربيع فى ٢١ مارس من كل عام • أما عندنا فى مصر وفى بعض البلاد العربية فان الربيع يبدأ عادة قبل هذا التاريخ • وسواء بدأ الربيع فى ٢١ مارس أو فى أول مارس فاننا لا ننصحك بتخفيف ملابسك قبل ان يثبت الجو تماما أى قبل أول مايو • ذلك أنه من الملاحظ أن الجو يظل متقلبا طوال شهر مارس وخلال شهر ابريل • فهو تارة بارد وتارة حار • وبعض السيدات يبادرن الى خلع الملابس الصوفية وارتداء الملابس الخفيفة ثم اذا ما عاد البرد ذهبن الى دولاب ثيابهن ليخرجن من جديد ملابس الشتاء •

لا تتسرعى ياسيدتى اذن • فان المثل الدارج يقول : « الدفا عفى ولو فى عز الصيف » ! ولا تخلعى ملابس الشتاء الا بعد ان تتأكدى ان الجو قد ثبت وأن البرد لن يعود قبل شهر نوفمبر القادم •

الا أن هذا الاحتياط لن يمنعك من ان تعودى الى خزانة ملابسك لتخرجى منها ثياب الصيف • انى أرى ان لديك عددا كبيرا من هذه الفساتين وأرى أيضا انك لن تفكرى فى تفصيل فساتين صيفية جديدة الا ان تأكدت من أنك فى أشد الحاجة اليها أو أن ميزانيتك تسمح لك بأن تشترى ثيابا جديدة فى كل عام •


انهن فى أوروبا يرتدين الفستان خمس سنوات متتالية ولا يقررن شراء فستان جديد الا بعد ان يبلى فستانهن القديم • ومع ذلك فان السيدة الاوروبية مشهورة بأناقتها لانها تعرف كيف تلبس وتعرف كيف تصرف نقودها وهى لا تهتم ان كانت جارتها قد اشترت ثوبا جديدا أم لم تشتره بقدر اهتمامها بمنزلها وبأولادها وبتنسيق مصروفاتها حسب ميزانيتها • وهى تحاول ان تجدد فى فستانها القديم فتفكه من أوله الى اخره وتعيد تفصيله حسب الموضة الجديدة أو تدخل عليه تغييرا بسيطا يحيله الى ثوب غاية فى الاناقة• انها تفضل ألف مرة أن يقال عنها انها سيدة مدبرة ذواقة على أن يقال عنها انها مسرفة أنانية تترك أولادها بملابسهم القديمة لتصنع لنفسها فستانا جديدا •

ان أزياء موسم الصيف هذا العام لن تتغير كثيرا عن أزياء موسم الصيف الماضى • وهناك أزياء كلاسيكية تظل جديدة لا تبطل موضتها • ونحن ننصحك بأن تتمسكى بهذا النوع من الازياء لانك بذلك توفرين على نفسك مالا ووقتا أنت فى حاجة اليهما •

وأخيرا فان الاناقة لا تشترى بالمال• ودليلنا على ذلك هذه الفتيات الانيقات اللواتى يعملن فى المحال التجارية فان الثوب الجميل الانيق الذى ترينه عليهن من قماش عادى رخيص ولكنهن عرفن كيف يخترن اللون الذى يناسبهن والزى الذى يتفق ومقاييس أجسامهن •• هيا اذهبى من الان الى دولاب ملابسك وابدئى فى اعداد ثيابك لموسم الصيف •









الى اليمين : ثوب غاية فى الاناقه · الكورساج بفتحة رقبة مربعة · الكمان يصلان الى ما فوق المرفق · الجونيلة تبدأ عند الخصر مباشرة وتمتاز بحلية درابيه تنتهى بفيونكة كبيرة معقودة من الخلف · ويلاحظ ان هذا الزى لا يناسب الممتلئات أو القصيرات · ويمكن عمله من الصوف الرمادى الخفيف أو من الحرير الاسود أو الزيتى ·· وفى هذه الصفحة الى أعلى

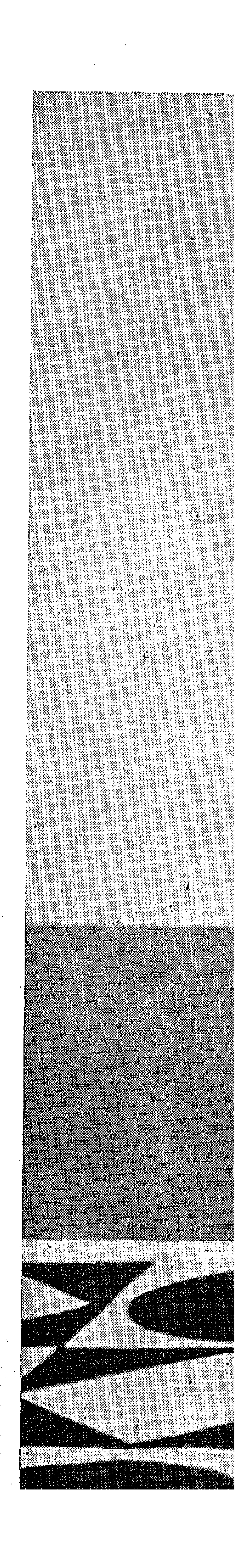
يقدم الخائط البـاريسى المعروف جان ديسيس ثوبا للكوكتيل من قماش الفاى الذى يفضله الخائطون عندما يفصلون ثياب التواليت · الكورساج كروازيه يظهر الكتفين · أما الكمان فقصيران ·· وتتألف الجونيلة الواسعة من بانوهات · ويختار ماد كار بنتيه هذا الثوب الانيق المصنوع من القطيفة السوداء والهرمين الابيض · الجونيلة واسعة من النوع الرومانتيكى · والديكولتيه من طراز الباتو اى المركب وهو محلى ببباندة من الهرمين ركبت تحتها فيونكة ·



الثوب الأسود لحفلات العشاء




الى اليمين : هذا الثوب من الفاى الموشى بقطع من القطيفة ٠ الديكولتيه عميق عند الظهر واتساع الجونيلة من خلف ٠ ابتكار هوبير دى جيفنشى ٠ الى اليسار : ثوب على الطراز الاسبانى من قماش التفتاه الاسود ٠ الجونيلة معمولة من ثلاث فولونات ٠ تصميم جان باتو ٠







تایير توالیت

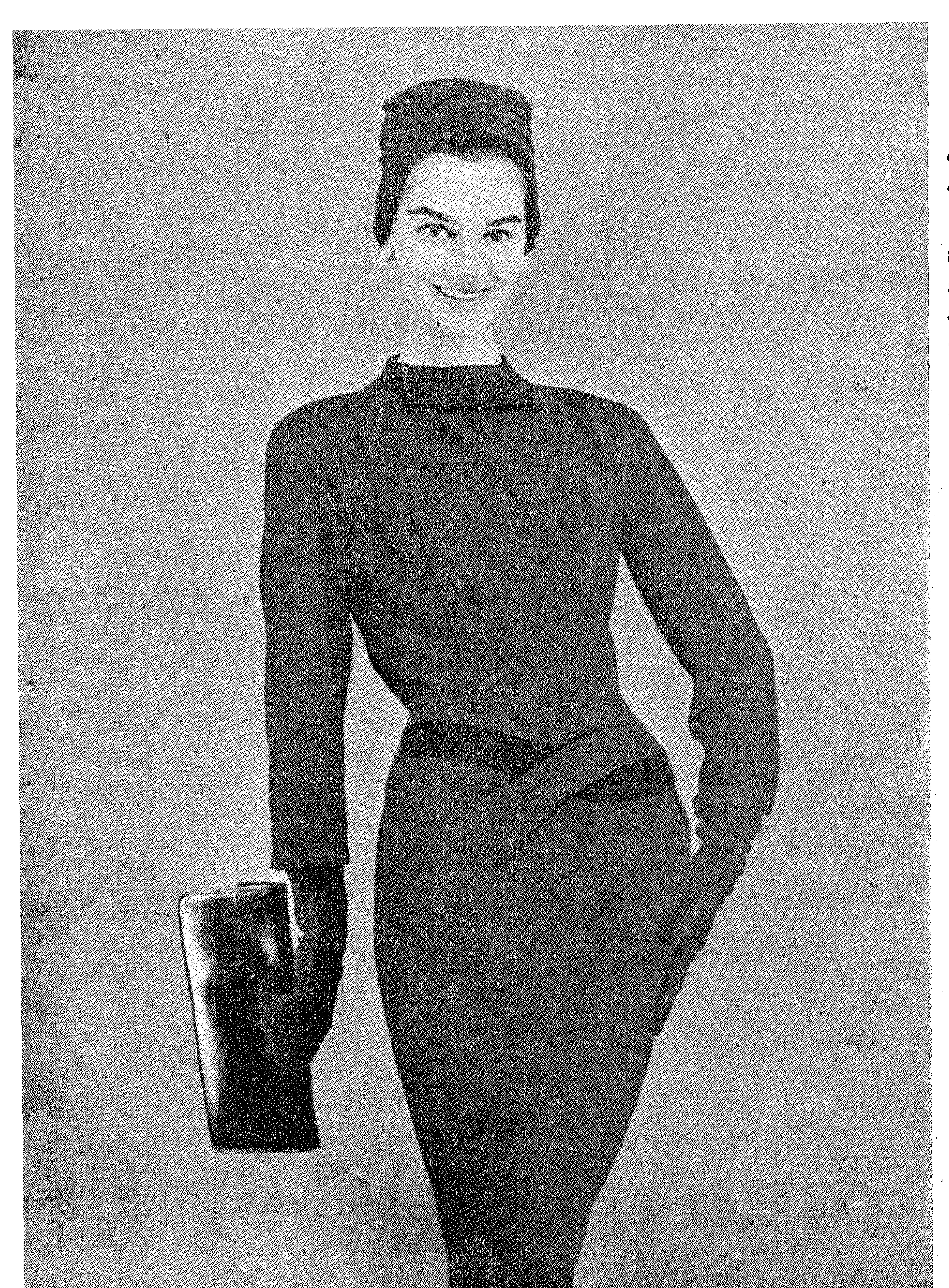




الى اليمين : هذا الثوب المبتكر من صنع جاك فات . انه من الجرسيه الصوفى والحريرى . الديكولتيه مربع . الاكمام ضيقة كذلك الكورساج الذى يتألف من زمزمة مستعرضة يفصلها خط راسى ينتهى تحت الخصر قليلا بفيونكة مصنوعة من القطيفة . الجونيلة ضيقة ويعرف طرازها باسم غمد السيف .

الى اليسار : ثوب من قطعتين ابتكره جان باتو .. الكورساج بأكمام قصيرة . وقد حلى من الامام بقصات مستعرضة .. الازرار مستديرة سوداء . أما الجيبان فهما الى الجانبين . واذا انتقلنا الى الجونيلة وجدناها ضيقة ضيقا معقولا بحيث تسمح لمرتديتها أن تسير بخطوات متوسطة . القماش من الاسيتات .





ان هذا الثـــوب مصنوع من الجرسيه الرمادى الغـــامق • ويلاحظ على الكورساج انه متوسط الاتســـاع كذلك الاكمام فهى متسعة بعـــض الشيء • أمـــا الجونيلة فانها ضيقـــة وتزداد ضيقا كلما اتجهت الى أسفل • ان الثوب من ابتكار بالمان •

ثوب من قطعتين غاية في الاناقـــة والبساطة • ياقة الكورســـاج بيضوية • الكمان عاديان • كذلك الجونيلة • ويلاحظ ان الجاكيت تصل الى ما تحت الخصر •



ثوب قصير للسهرة



بعض مميزات مطبخ « ايديال » ذى الخطوط الانسيابية

- منع احتكاك المعدن ببعضه . حاملات من النيلون اوتوماتيكية التركيب تكفل نعومة تحرك الادراج دون جلبة .
- وسادات من المطاط لعدم احداث صوت عند قفل الأبواب والأدراج .
- الأبواب وواجهات الادراج سمك ١/٢ سنتى مزودة بمادة ماصة للصوت
- صدات لمنع خروج الأدراج من مكانها .
- مفصلات الأبواب غير ظاهرة . مقابض من تصميم خاص باقل برونز مصمكس .

تنفرد « ايديال » بتقديم كل هذه المميزات العظيمة الموجودة فى هذه الطرفة التى استطاعت أن تصنعها بترخيص وطبقا لنماذج منتجى مطابخ « بيوتيكرافت كيرف - لاين » أروع وأجمل المطابخ المعدنية فى الولايات المتحدة .

ان مطابخ ((ايديال)) ذات الخطوط الانسيابية تعد بحق فى مقدمة المطابخ المعدنية العصرية . فهى تمتاز بطرازها الانسيابى الوجيه وبوحداتها ذات التصميم الرشيق وبأبوابها وأدراجها التى تتحرك بنعومة وبلا صوت . فضلا عن ملحقاتها ومميزاتها التى تعمل على توفير الوقت والجهد . عدا الكثير من الصفات الاخرى المبتكره التى تجعل من الطبخ متعة ، وأيا كان حجم أو شكل غرفة المطبخ فان مطبخ ((ايديال)) المعدنى ذا الخطوط الانسيابية يمكن تنسيقه فيها تنسيقا رائعا ودون ان تتأثر ميزانيتك .

أحسن الأثاثات المعدنية تحمل اسم ايديال

معروض الآن فى : صالة عرض « ايديال » ٢٨ شارع عدلى بالقاهرة

518-57

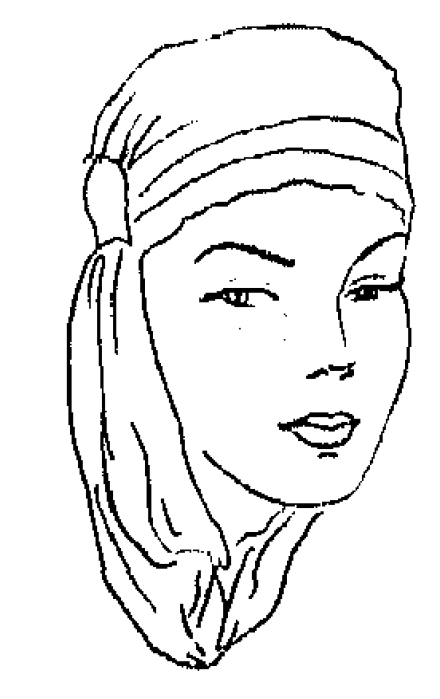


سيدة من عصر المماليك تلبس صديرى مطرز بالذهب والفضة ثم فستان من المخمل ذا ذيل طويل مزركش وتلف حول وسطها حزام كشمير ثم سروال من الحرير الطويل يغطى الحذاء . وتضع على رأسها طاقية مدببة مطرزة بالذهب والفضة والاحجار الكريمة عليها عمامة من الحرير . شعرها مجدول ضفائر .



فستان من الحرير مثلث الشكل النصف الاول كلوش واسع ذو تقفيصة مخففة من الساتان فاذا قارنا الخط الخارجى للفستان رقم ١ والفستان رقم ٢ اوجدنا ان الفارق بينهما القصر فالمبتكرون يعودون الى الوراء فى النواحى الكلاسيكية .

سيدة من عصر المماليك ترتدى معطف طويل يتدلى على الارض بأكمام ثلاثة ارباع فستان من الحرير المطرز بالذهب واللؤلؤ طويل بذيل جرار ذا أكمام طويلة مفتوحة على طريقة «القفطان» مثل النهاية تدلى زواياها شراريب ذهب تغطى رأسها بطرحة مطرزة بالاحجار الكريمة .



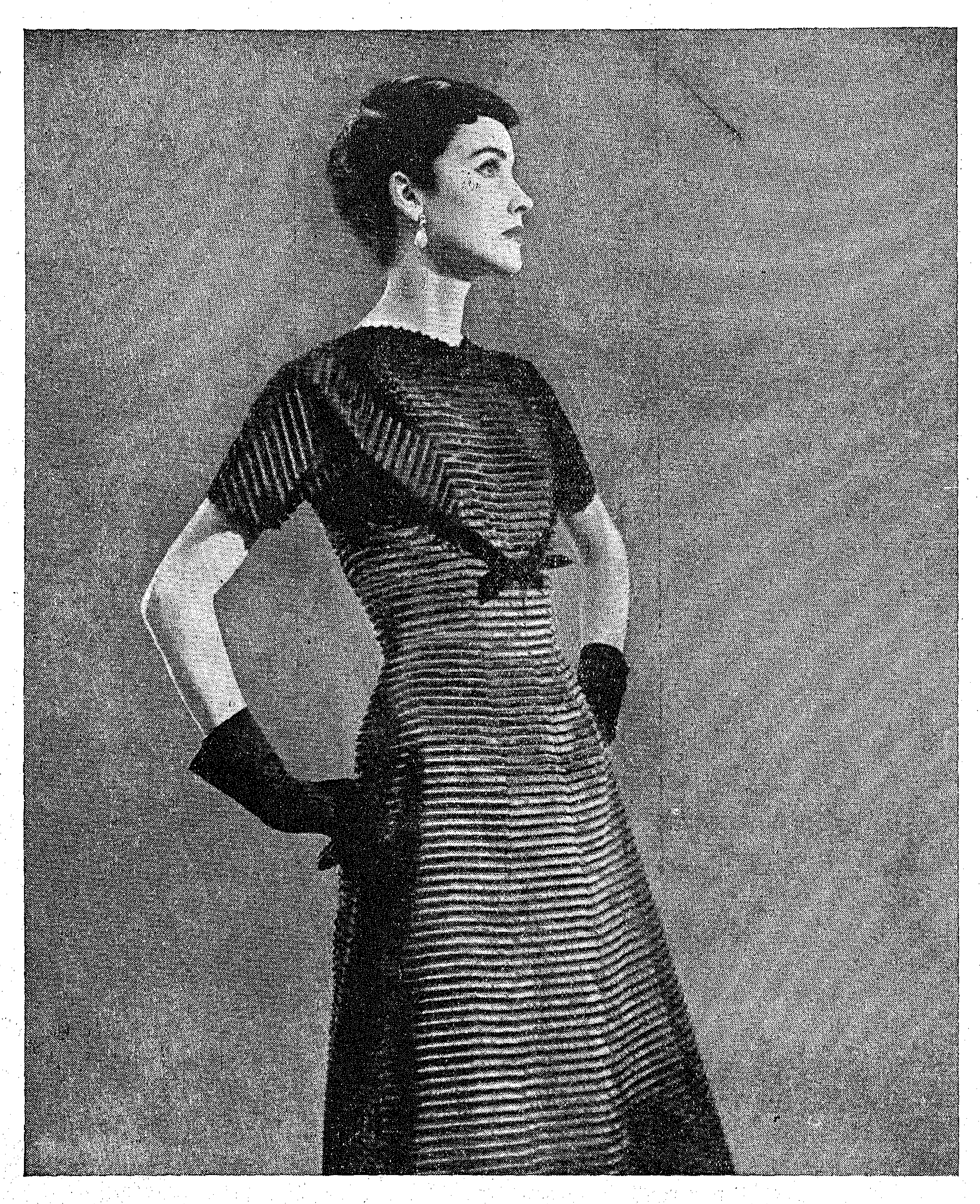
نموذج من المبتكرات الايطالية والفرنسية وهو عودة الى النماذج الشرقية التى استعملت فى القرن السابع عشر. الذى كان يسمى « بالمزيزية » .



سيدة من القرن الثامن عشر ترتدى فستانا مفتوح الصدر الى اسفل مثلث ناقص بأكمام نصفية الجزء الاسفل منها بثنيات متقاربة تنتهى بكرنشة متعددة .

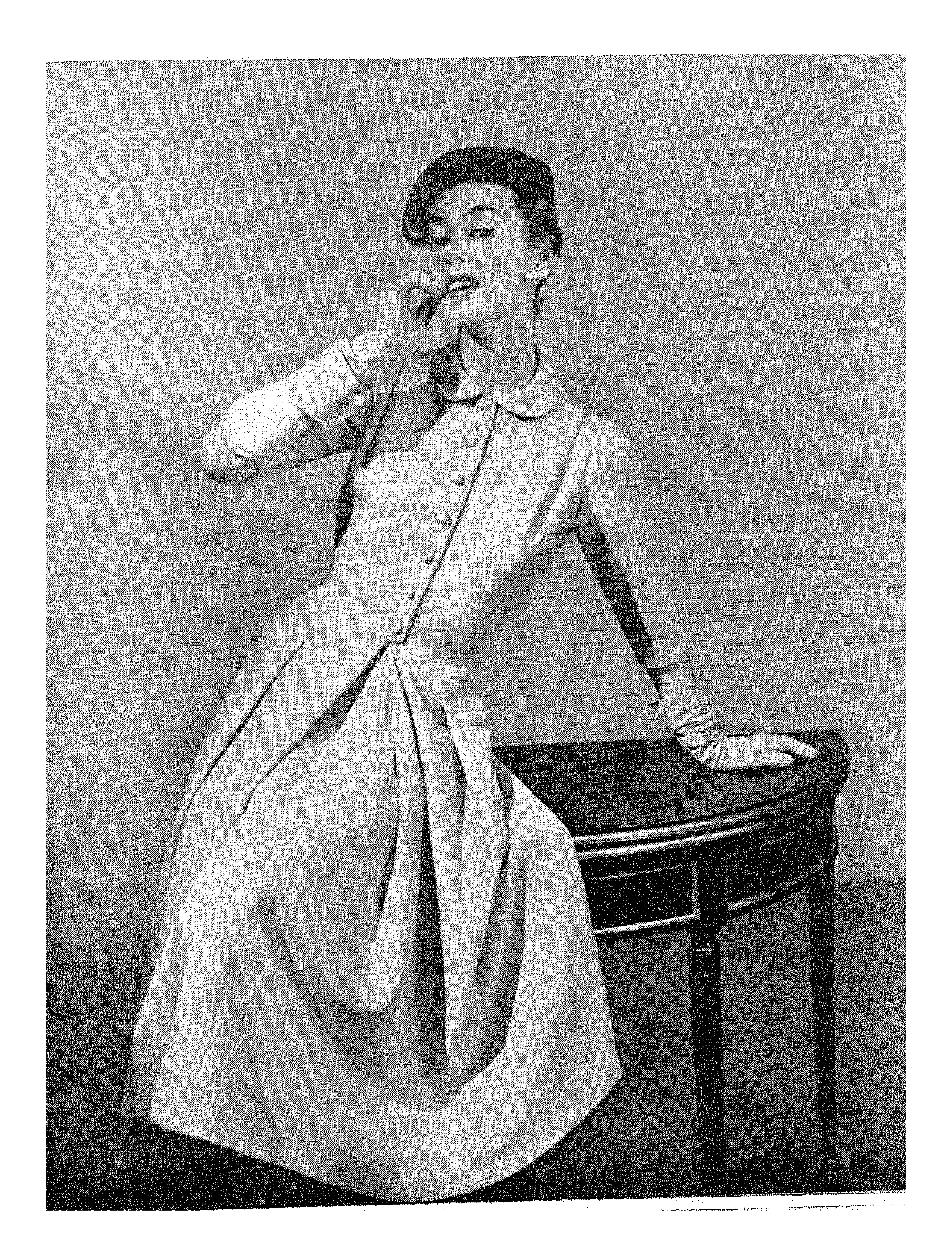
الجزء الأول من الفستان كلوش واسع ذو تنفيصة من السلك جميعه .

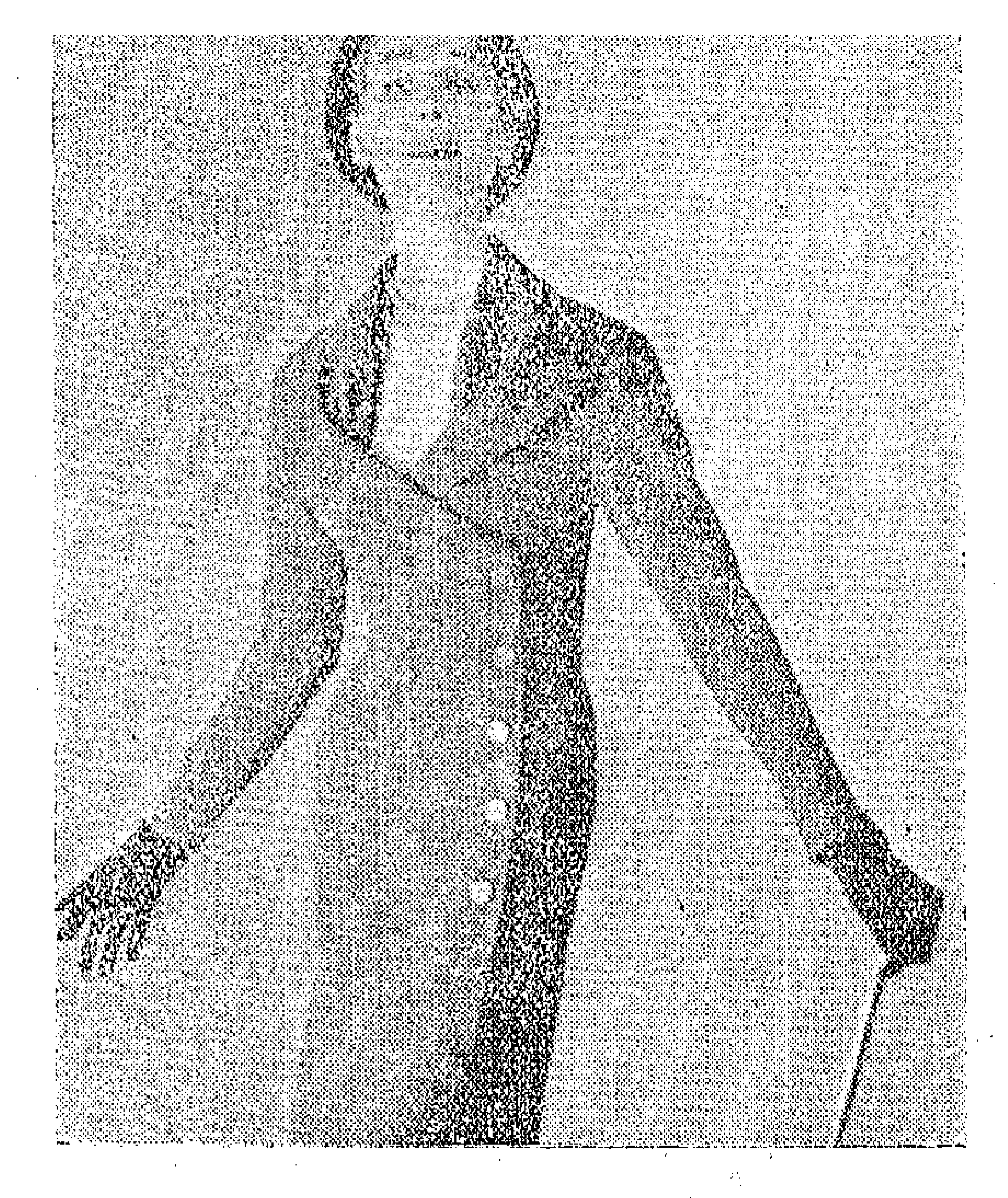
صالح الشيتى

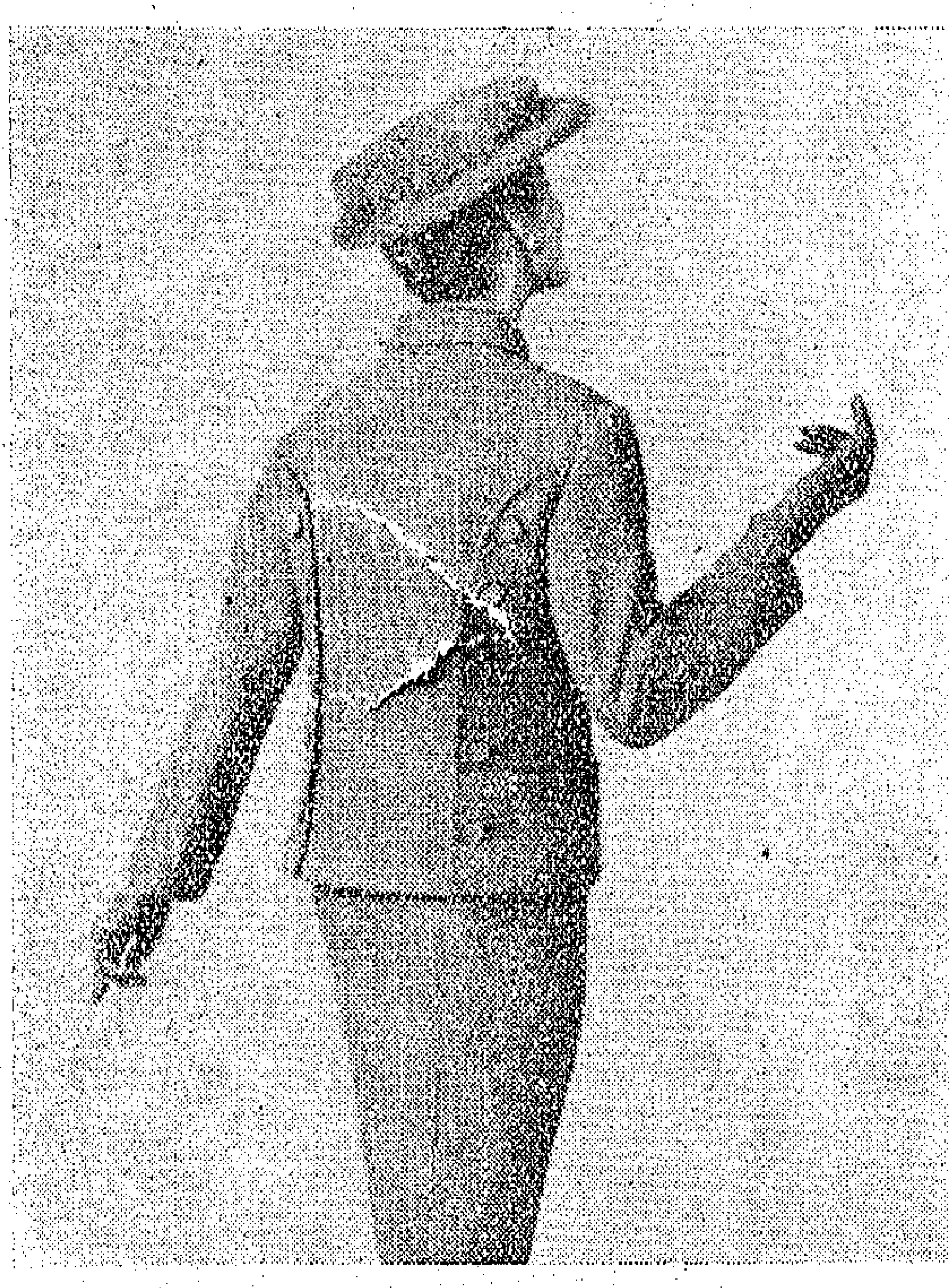


قماش جديد

ان اسم هذا القماش الجديد « ثورة ١٧٩٣ » اشارة الى السنة التى خلع فيها الملك لويس السادس عشر فى فرنسا واعدم فيها . لقد صنع منه جاك هايم هذا الثوب وحلى كورساجه بشريطة تحيط بالصدر وتنتهى بفيونكة .







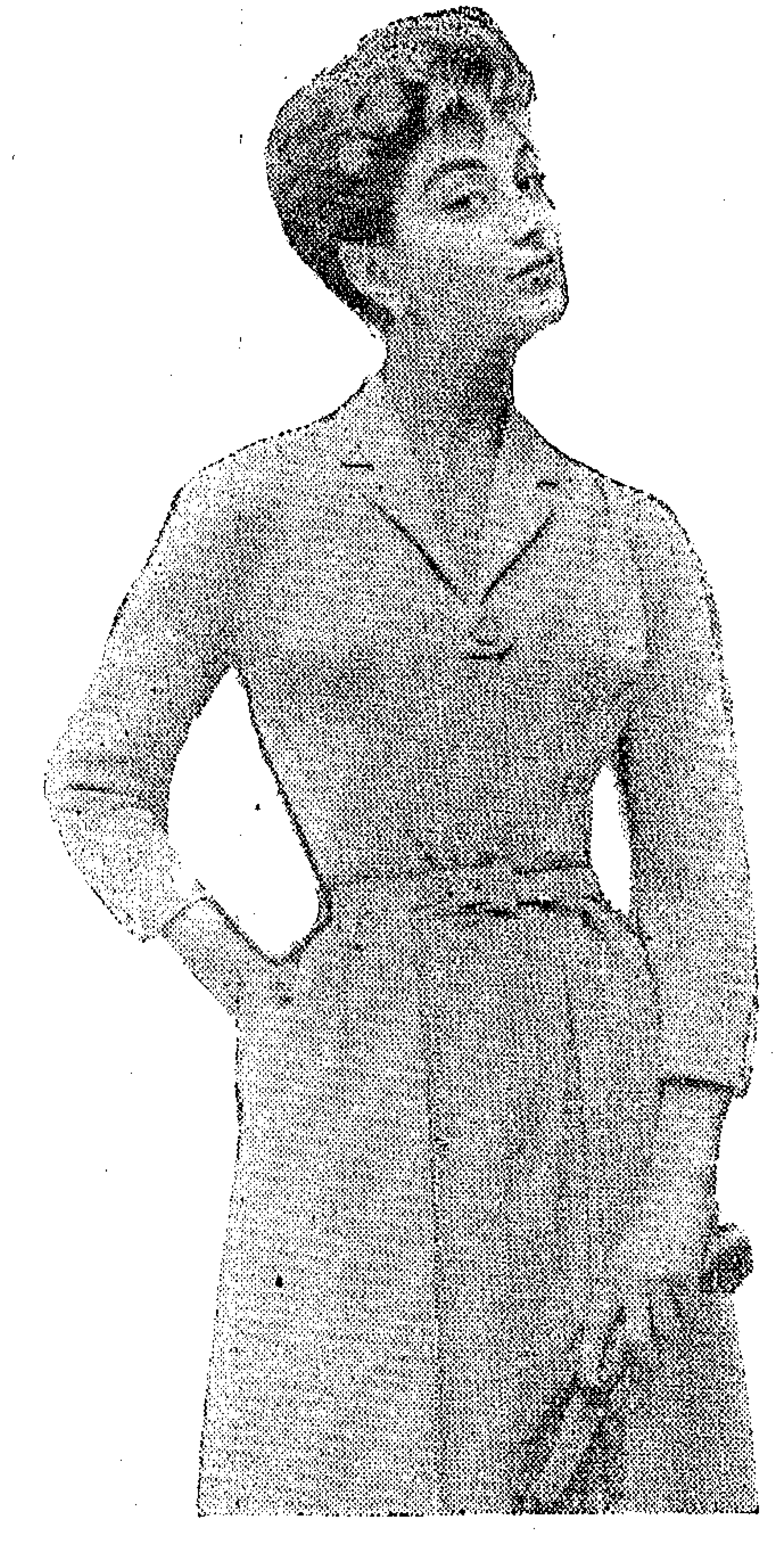


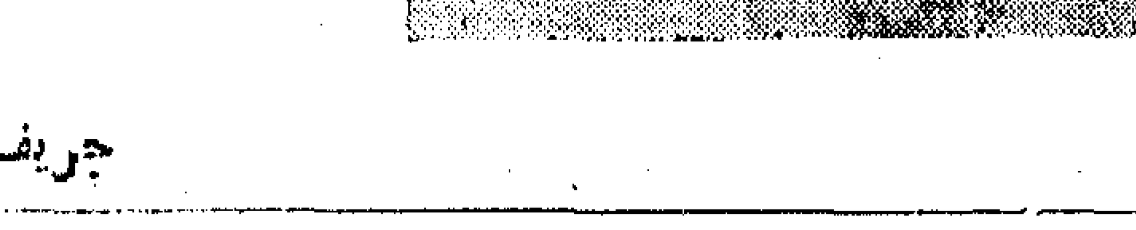
هذه الأزرار

الى اليمين : يقدم شارل مونتنى هذا الثوب الشيميزيه المصنوع من قماش الشانتلين • وقد قفل الكورساج بصف جميل من الازرار المغطاة بنفس القماش • ويقدم لك جاك فات الى اليسار هذا الثوب من الفانلة الرمادية وهو كروازيه من الامام ويقفل على الجانب بصف طويل من الازرار • الديكولتيه واسع بعض الشىء ودرابيه خفيف • ويبتكر هوبير دى جيفنشى تايير من الصوف من لون الصدى • الازرار موضوعة بطريقة مبتكرة اذ أنها تتبع القصات التى تبدأ عند تركيبة الكم وتنتهى نازلة الى أن تصل الى حافة الجاكيت السفلى • ويقدم هوبيير دى جيفنشى أيضا هذا المعطف من الصوف الاسود المحلى ببساندة من الفيزون المزرر • ويلاحظ اتساع المعطف وعدم اتباعه خطوط الجسم•



بيير بالمان





جريف



كارفن



بيير بالمان



جامبير من الدانتيل وكورساج من الدانتيل المطرز ابتكار ريشيه



هوبیر دی جیفنشی



هوبیر دی جیفنشی



کریستیان دیور



شارل موتنی



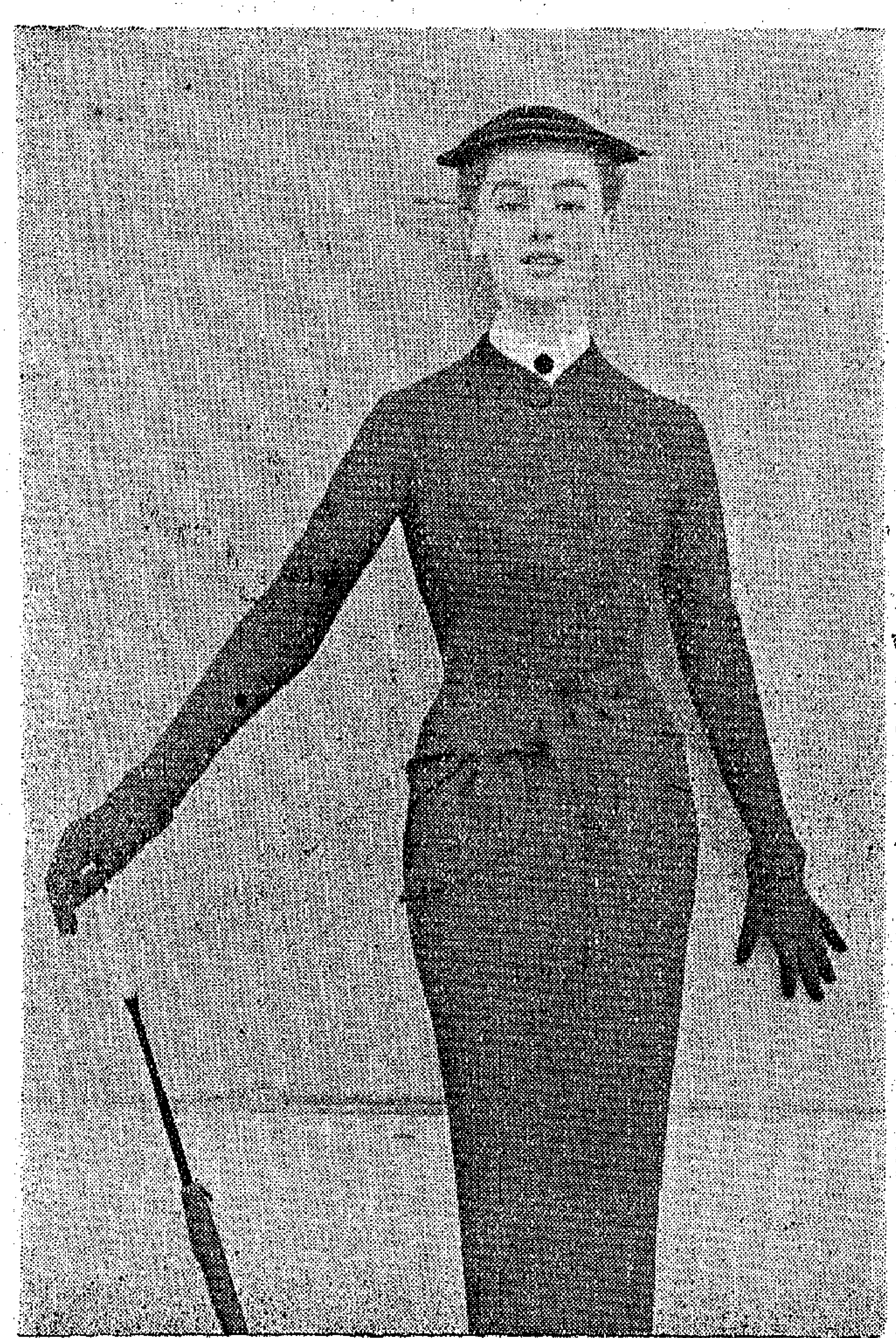
جاك هايم



مانجان



جان پاتو



جاك فات





ان هذه الازياء سهلة وبسيطة اختارى واحدا منهـــا ان كنت لم تتجاوزى الواحد والعشرين ٠

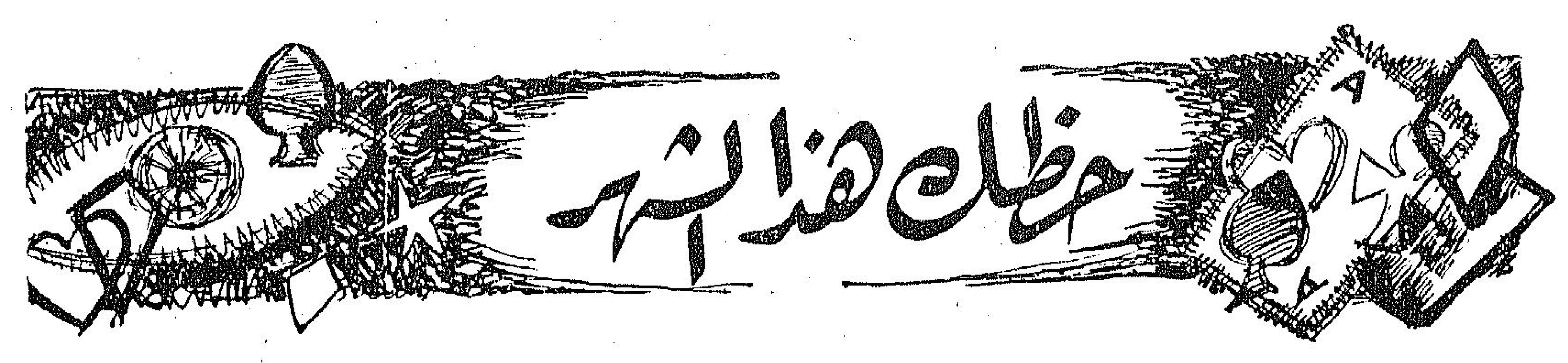


هذه الشميزيهات والبلوزات لمختلف المناسبات فمنها الرياضى ومنها التواليت • ان موضة البلوزات والكازاكات لا تبطل فاختارى منها ما يناسبك •



مجموعة كاملة من البلوزات الصيفية والشتوية . فمنها الشيميزيه ذو الياقة الثنائية ومنها البلوزة ذات الياقة الصاعدة والامبيسمان غير الملتصق . ومنها البلوزة ذات الكمين التروآكار . اما الاقمشة فهي متنوعة أيضا . ان في استطاعتك ان كنت تجيدين التفصيل أن تصنعي لك واحدة من هذه البلوزات الجميلة . اختاري اللون الذي يناسب بشرتك والموديل الذي لا يبطل .


لا تنسى أطفالك
فقـــد يكونون فى
حاجة الى ثوب جديد



من ٢١ مارس الى ٣١ منه :
هل أنت عاطفية؟ ان الحظ سوف يبتسم لك خلال هذا الشهر . احترسى من اليوم العاشر .

من أول ابريل الى ١٠ منه :
ان الجو مهيأ لكل سعادة ممكنة انتهزى الفرصة وحاولى أن تحققى رغباتك فيما يسعدك .

من ١١ ابريل الى ٢٠ منه :
أنت سريعة الغضب فى هدوء ولا تعتقدى أن الناس جميعا يريدون ضررك .

من ٢١ ابريل الى ٣٠ منه :
كونى حويطة وانظرى الى الاشياء بهدوء ورزانة . انت معرضة لان تكونى ضحية لسوء تفاهم سيزول سريعا .

من أول مايو الى ١٠ منه :
هذا الشهر هو أفضل زمن للتغيير . ولكن لا تغيرى ما أنت فيه الا ان تأكدت من فائدة ماسوف تصنعين .

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :
لديك دائما خير الوسائل فى الكلام .

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :
ان السعادة ترفرف على حياتك المنزلية فلا تعكريها بتلك الافكار السوداء التى لا داعى لها الان على الاقل .

من أول يونيه الى ١٠ منه :
قبل أن تقومى باجراء أى تعديل فكرى ... فكرى جيدا فقد تخطئين وتندمين حيث لا ينفع الندم .

من ١١ يوليه الى ٢٢ منه :
خبر سعيد كنت تنتظرينه من وقت بعيد . وليكن فرحك هادئا . فأنت فى حاجة الى هذا

غيرك لانه وصل فقد تصلين أنت ان عرفت كيف تستخدمين عقلك .

من أول أغسطس الى ١٠ منه :
اياك وصحبة الثرثارات طويلات اللسان ، كونى متسامحة وابعدى عن المشاجرات ما استطعت .

من ١١ أغسطس الى ٢٢ منه :
لم هذه الفوضى ؟ كونى منظمة فى بيتك وفى عملك وفى طريقة تفكيرك والا ساءت العاقبة .

من ٢٣ أغسطس الى ٣١ منه :
لا يوجد أنسب من هذا الشهر لكى تبذلى كل مجهودك . ان عملك فى هذا الشهر سوف يأتى بأحسن النتائج .

من أول سبتمبر الى ١٠ منه :
كبدك حساس ومزاجك متقلب مما يؤثر فى الاتفاقيات المعقودة بينك وبين غيرك من الناس .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :
قد تسيئين الى حظك بسبب اهمالك . ولكنك لحسن الحظ عاقلة تفهمين الامور كما يجب أن تفهم .

من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :
ان الحظ سوف يرضى عاطفتك خلال هذا الشهر . نجاح شخصى كنت لا تنتظرينه .

من أول اكتوبر الى ١٠ منه :
أفكار جديدة ومعارف جديدة .. يجب أن تعرفى كيف تستفيدين منها ولكن اياك والاندفاع .

من ١١ اكتوبر الى ٢٣ منه :
لماذا لا تستغلين ذكاءك فى حل مشاكلك وفى شق طريق النجاح الذى أمامك ؟ فكرى قبل أن تبدئى .

من ٢٤ اكتوبر الى ٣١ منه :
هذه السماء المليئة بالغيوم سوف تعطل مشروعاتك بعض الشىء .

حاجة الى من يسدى اليك النصح خالصا .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :
شهر ممتلىء بهجة على الرغم من بعض المضايقات العائلية . كونى متفائلة ولا تحملى هما فان الهموم تفسد الصحة .

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :
فى استطاعتك أن تقومى بخير الاعمال ان عرفت كيف تستفيدين من معونة من يعرض عليك معونته .

من أول يناير الى ١٠ منه :
ان التحسن الذى وصلت اليه بكدك وتعبك بدأ يتضح ويرسخ . أنت تسيرين فى الطريق الذى سوف يوصلك الى هدفك .

من ١١ يناير الى ٢٠ منه :
هل أنت ثابتة؟ هل فى استطاعتك أن تقاومى هذا التيار الخفى الذى يناديك ؟ سوف تنالين اذن ما كنت تريدين الوصول اليه .

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :
لا ترتبطى بأى عهد عاطفى . لا تخلطى بين الحب والغزل .

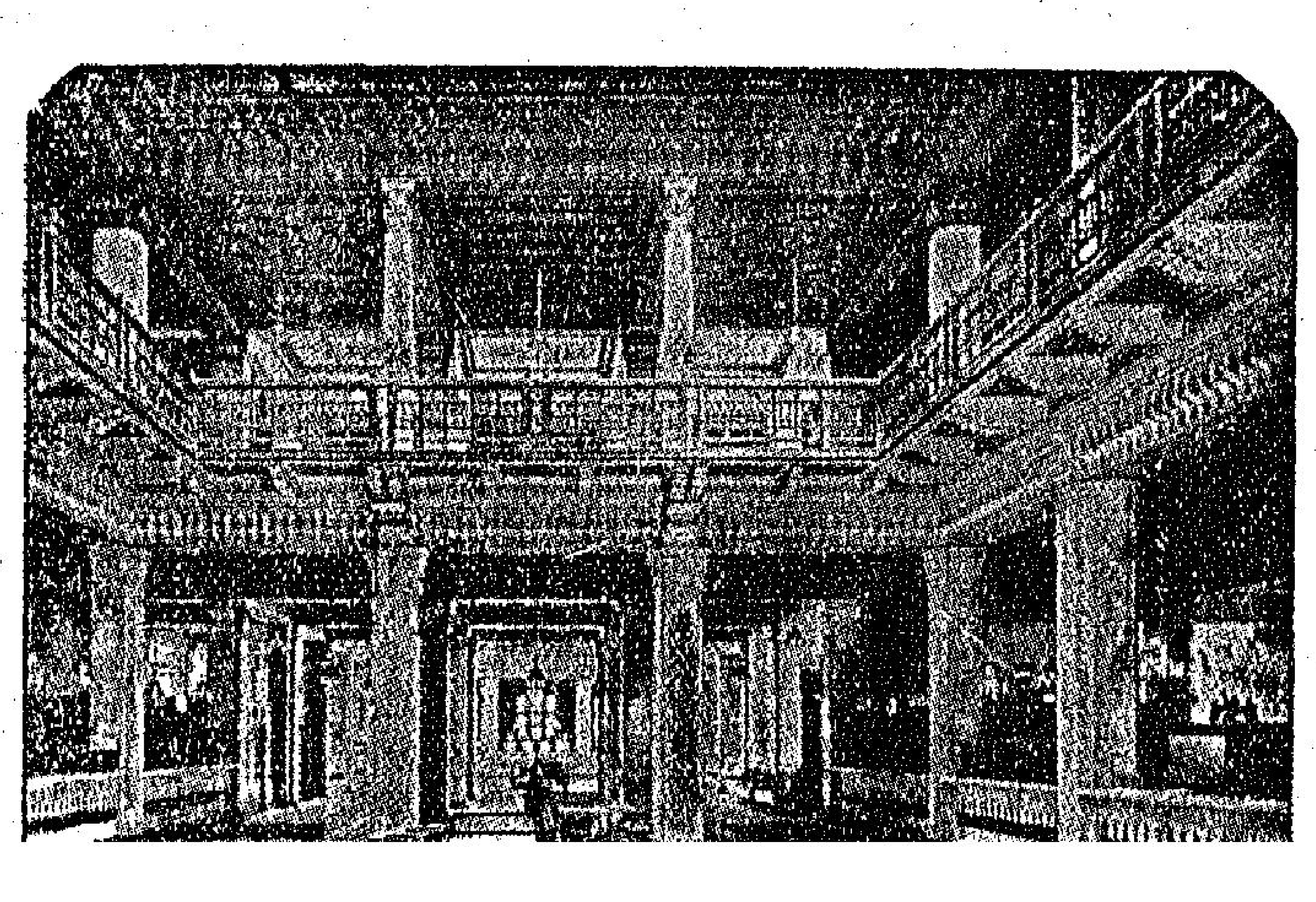
من أول فبراير الى ١٠ منه :
ان كتبت رسالة فلا بد من أن تعتنى باختيار الالفاظ والا أخذ الشخص الذى تراسلينه عليك أمورا قد لا تقصدينها .

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :
لا تكونى طائشة ان أردت أن تكونى موضع اعجاب الناس بك . اهتمى بالناس لكى يهتموا بك .

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :
أنت تمرين فى فترة نشاط فى استطاعتك أن تستفيدى منها ماديا . لا تؤجلى السفر ان كنت عازمة عليه .

من أول مارس الى ١٠ منه :
فى استطاعتك اجراء بعض التعديلات فى مكان عملك أو فى منزلك لغرض مفيد .

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :
ان الحظ كان ولا يزال مخلصا لك ولسوف يظهر فى هذا الشهر ويتألق فحاولى الاستفادة بقدر المستطاع .



مرايل أطفال لوقت الطعام

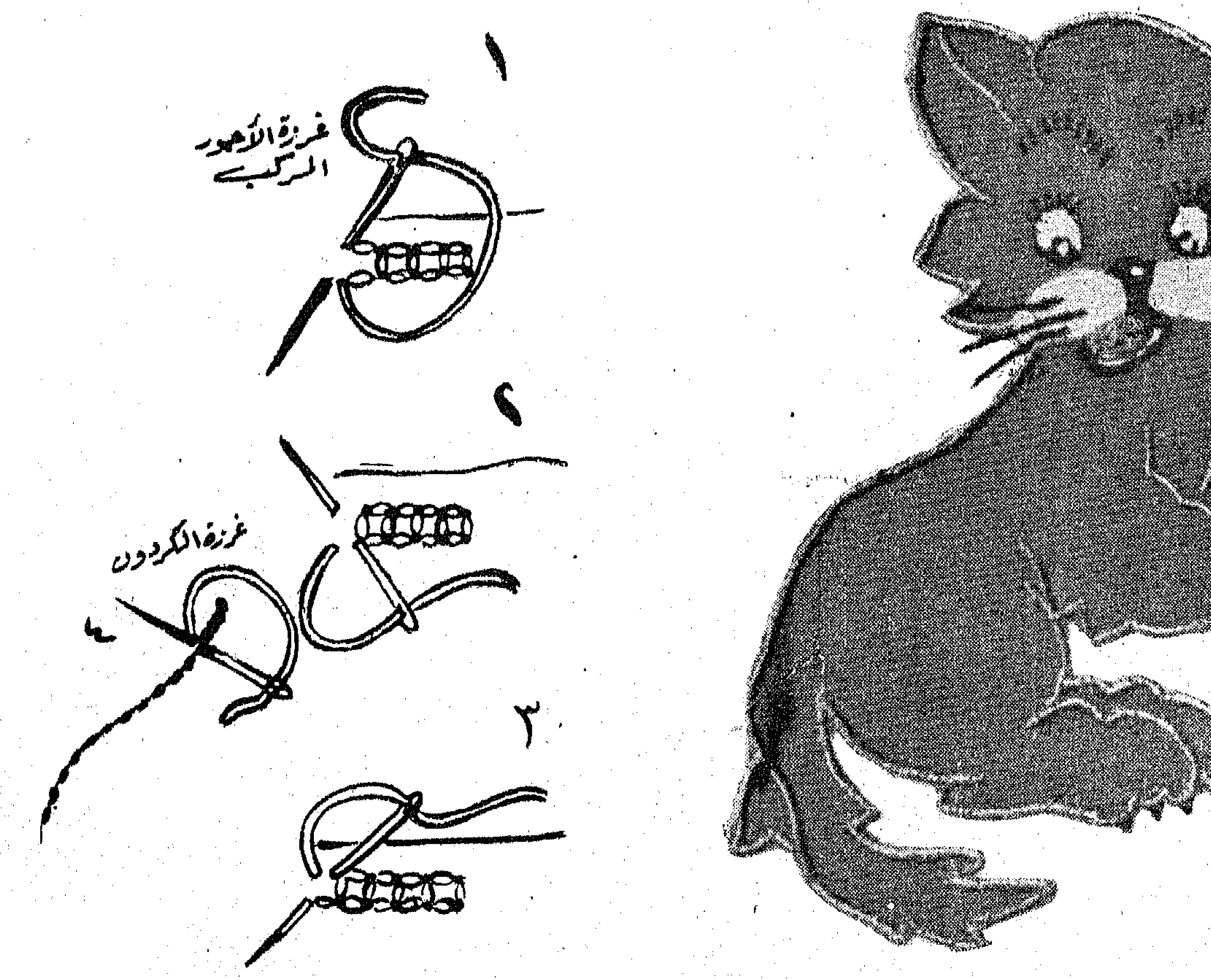
يلزم قماش تيل ويمكن من باقى قماش عندك أى الوان مناسبة مثل أصفر فاتح ، رمادى ، بمبة أو أبيض

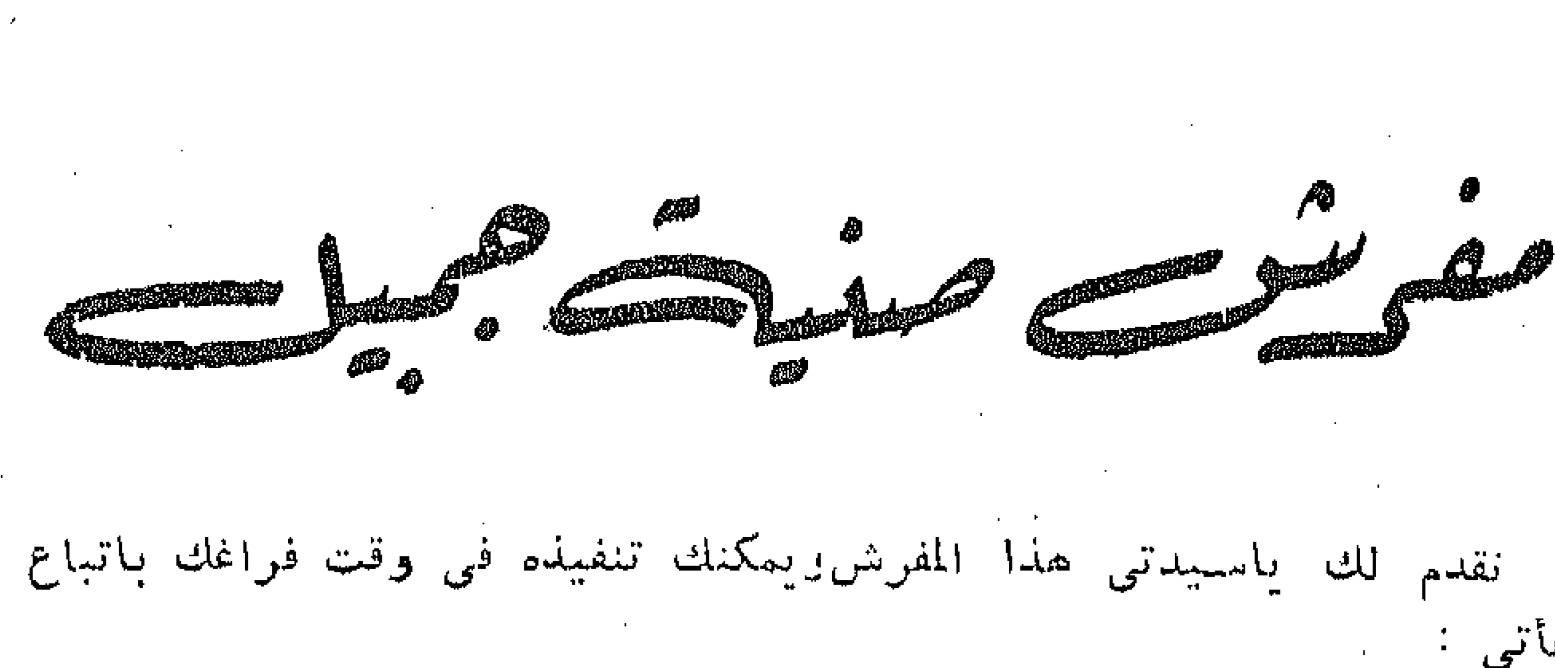
مقاس المريلة : ٣٣ سم طول × ٢٢ سم عرض

حردة الرقبة : مربعة ٨ سم عرض × ٦ سم طول

طريقة الشغل . الحافة تشغل على تنسيل قتلة بهذه الغرزة الموضحة أمامك بالرسم شكل ١ ، ٢ ، ٣

الرسم يشغل بطريقة الابليكاسيون أى بوضع قماش غامق لونه يناسب للون المريلة بعد رسمه بالرسم المكبر الذى أمامك ويشغل بغرزة الكردون بعد سراجته مثل شكل ٤ وبعد شغلها يقص حول الرسم لتعطى الرسم المطلوب وتزخرف العينان والفم باللون الذى يناسبها حسب الرسم . استعينى بالرسم المكبر وشرح الغرز المرسومة أمامك.





مفرش صنية جميل

نقدم لك ياسيدتى هذا المفرش،ويمكنك تنفيذه فى وقت فراغك باتباع ما يأتى :

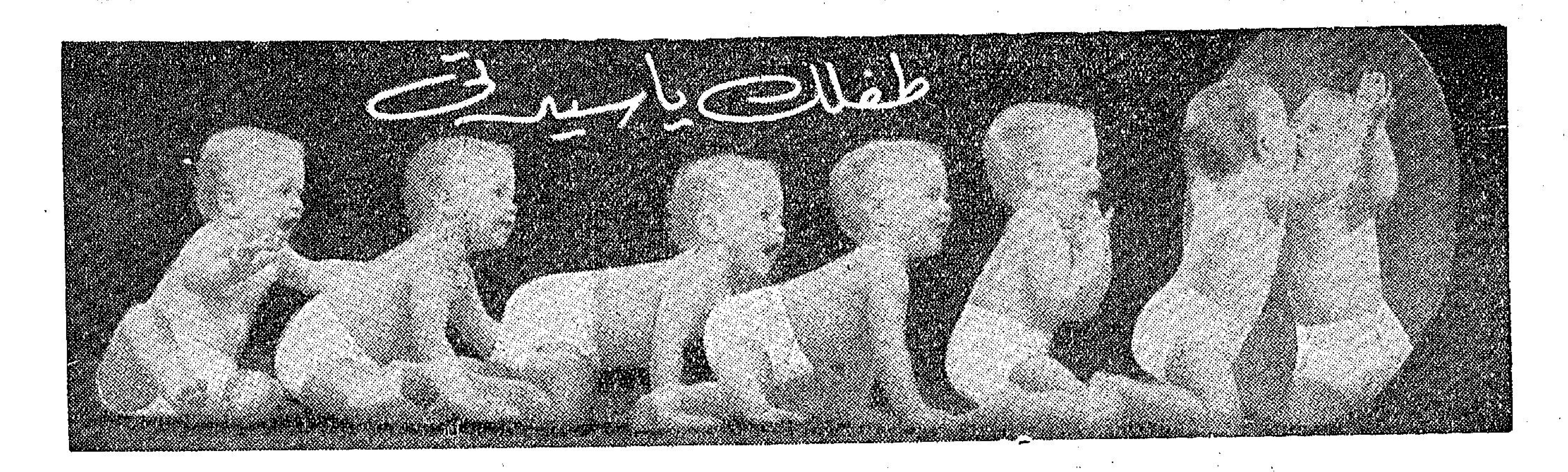
١ ــ يلزم له قماش أورجندى قطن اللون الذى تختارينه مثلا أبيض أو لبنى فاتح أو روز حسب ذوقك ويشغل بخيط مولينيه أما لون القماش أو بلون آخر مثلا أبيض يمكن شغله بلون روز أو لبنى ·

٢ ــ مقاس المفرش : ٥٠ سم طول × ٣٢ سم عرض ·
مقاس الفوطة : ٣٠ × ٣٠ ويمكن عمل أكثر من فوطة واحدة ·

٣ ــ انقلى الرسم الكبير الذى أمامك على ورق شفاف على قماش المفرش المعطى لك ثم اطبعى الرسم على القماش ·

٤ ــ تشغل الحافة فستون ويشغل الرسم غرزة الظل والحشو حسب ما هو موضح أمامك بالغرز الموضحة بالرسم ·

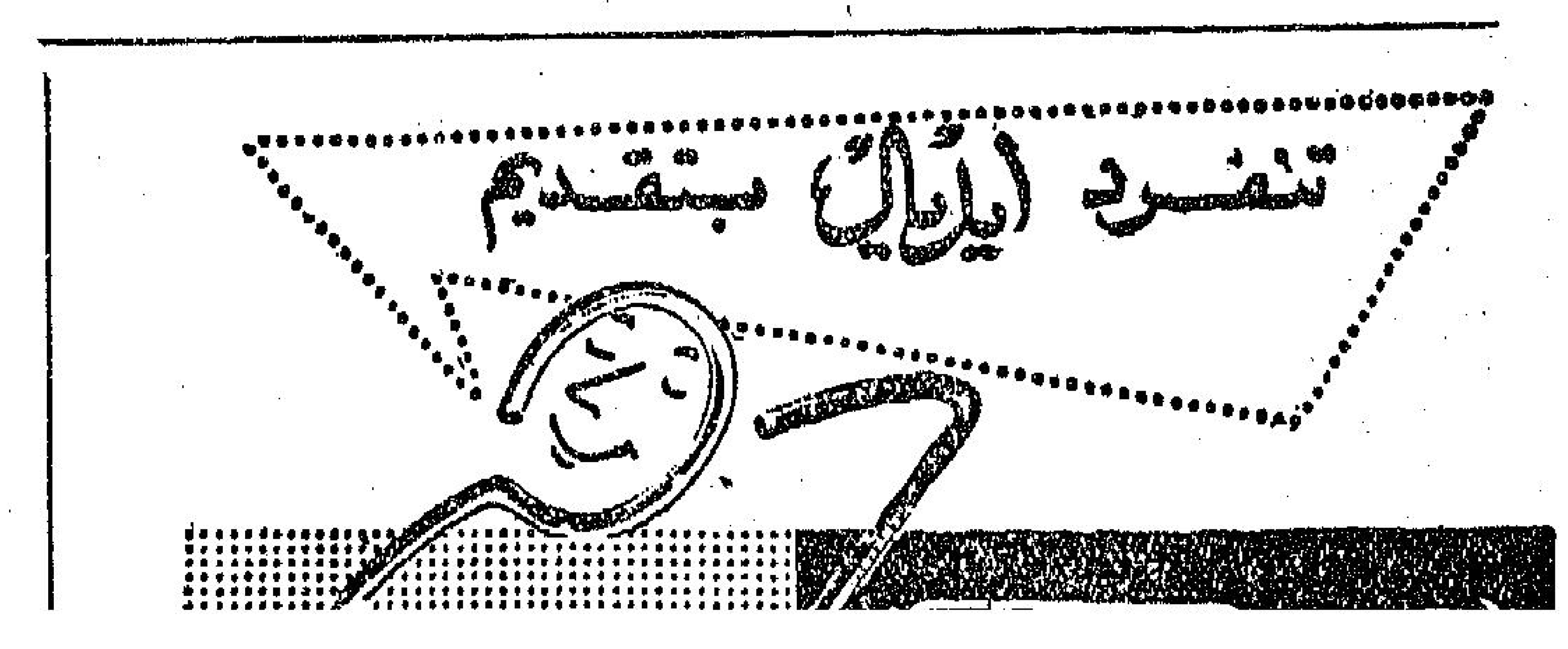
غرزة الظل — غرزة الحشو — الفستون — الحشو المستدير



يعطى الاطفال حمـــامات لحفظ جلدهم نظيفـــا ونشـــيطا ولكنهم يحصلون على ما هو أكثر من ذلك أثناء وقت الحمام ٠٠ وكذلك الكبار أيضا ٠٠

والاطفال عادة يحبون الشعــــور بالحرية ، وذلك الشـــعور الذى يأتيهم بعد خلـــع ملابسهم اذ يستطيعون أن يمدوا أطرافهـــم ويتقلبوا كما يحلو لهم٠٠ ويتمعتعوا باحساسهم محمولين فى الماء بأمان بوساطة امهم أو أبيهم ٠

ووقت الحمام فرصة للتعـرف على طفلك ، للعب معه والتحـدث اليه ٠٠ وعندما يكبر للضحك معه بينما يرفس ويرش الماء ٠٠



ولكى يكون الحمام ممتعا كما يجب الا يعمل الحمام عندما يكون الطفل متعبا أو جائعا ، لانه اذا كنت فى عجلة فانه لن يكون مبهجا لكليكما ٠

وقد يحب والد الطفل أن يشارك طفله المرح بأن يقوم باعطائه الحمام أحيانا عندما يكون فى المنزل ٠

ويحتاج الطفل لراحة مقدارها ١٢ ساعة بعد ما يولد بدون أى اقلاق غير ضرورى ، ولا يحتاج حماما لبضعة أيام أخرى ٠٠ ولا يجب اعطاء الطفل حماما فى الحوض الا بعد سقوط الحبـــل السرى والتحام السرة ٠٠

وفى أثناء هذه الفترة تغيـــر ملابس الطفل يوميا ويمســـح

دافئة وخالية من التيارات ٠ ٠ ولكن ليست حارة بحيث يعـــرق الطفل ٠٠

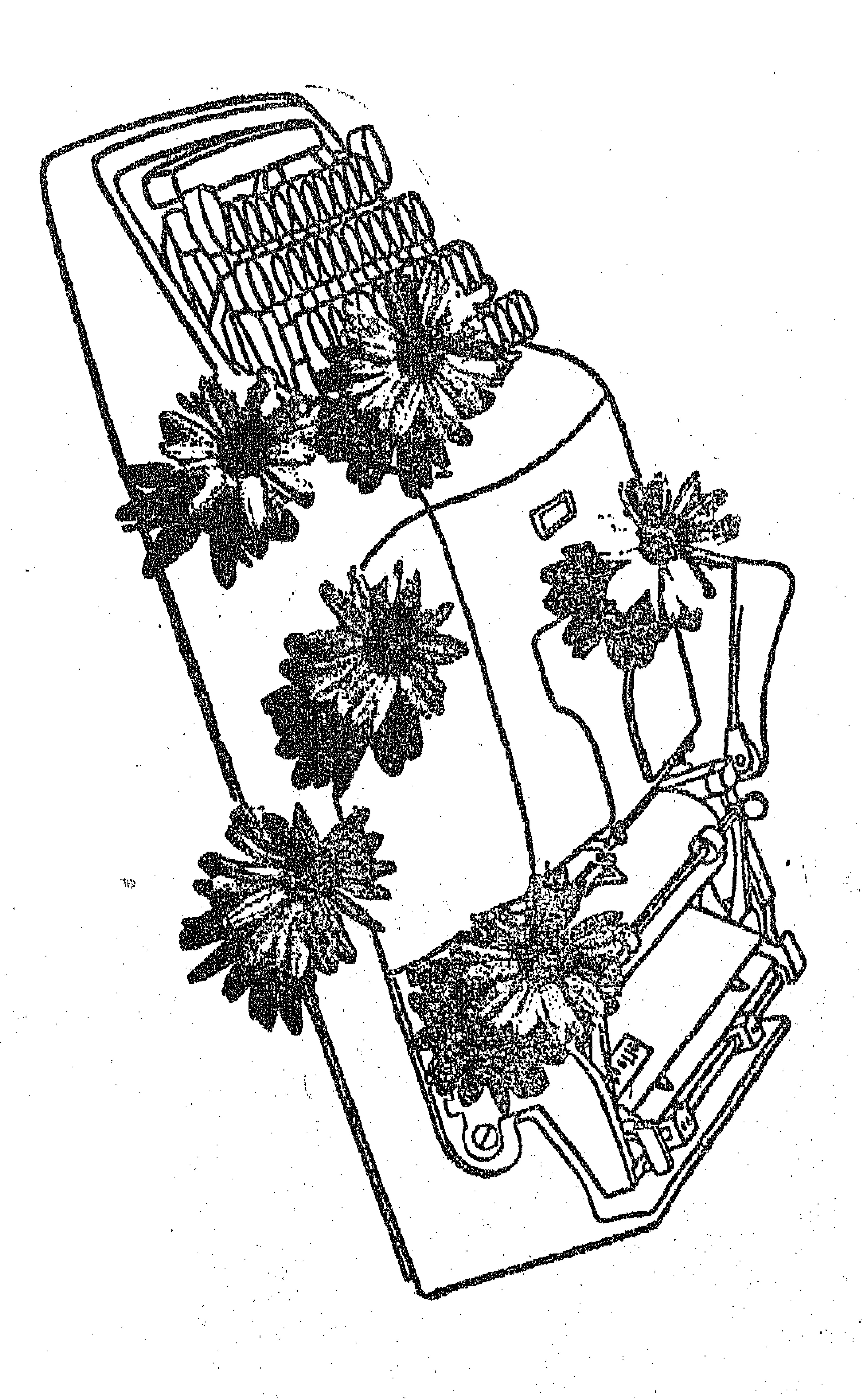
ويمكنك أن تجهـــزى لوازم الحمام كما تريدينها ، بسيطة أو أنيقة ٠٠ حسب مزاجك ٠٠ فوعاء كبير من أوعية الغسيل أو حوض صغير بيضاوى يلائم الغـــرض كالحمام الخاص بالاطفال الغـــالى الثمن ذى المنضدة الخاصة به ٠

واذا أردت أن تقومى بحمـــام الطفل وانت واقفة فضعى الحوض على منضدة مثبتة جيدا ومســـتندة الى حائط حتى لا تضطرى للانحناء

أما اذا فضلت عمل الحمـــام وانت جالسة فيمكنك وضع حوض الطفل على منضدة واطئة أو علـى

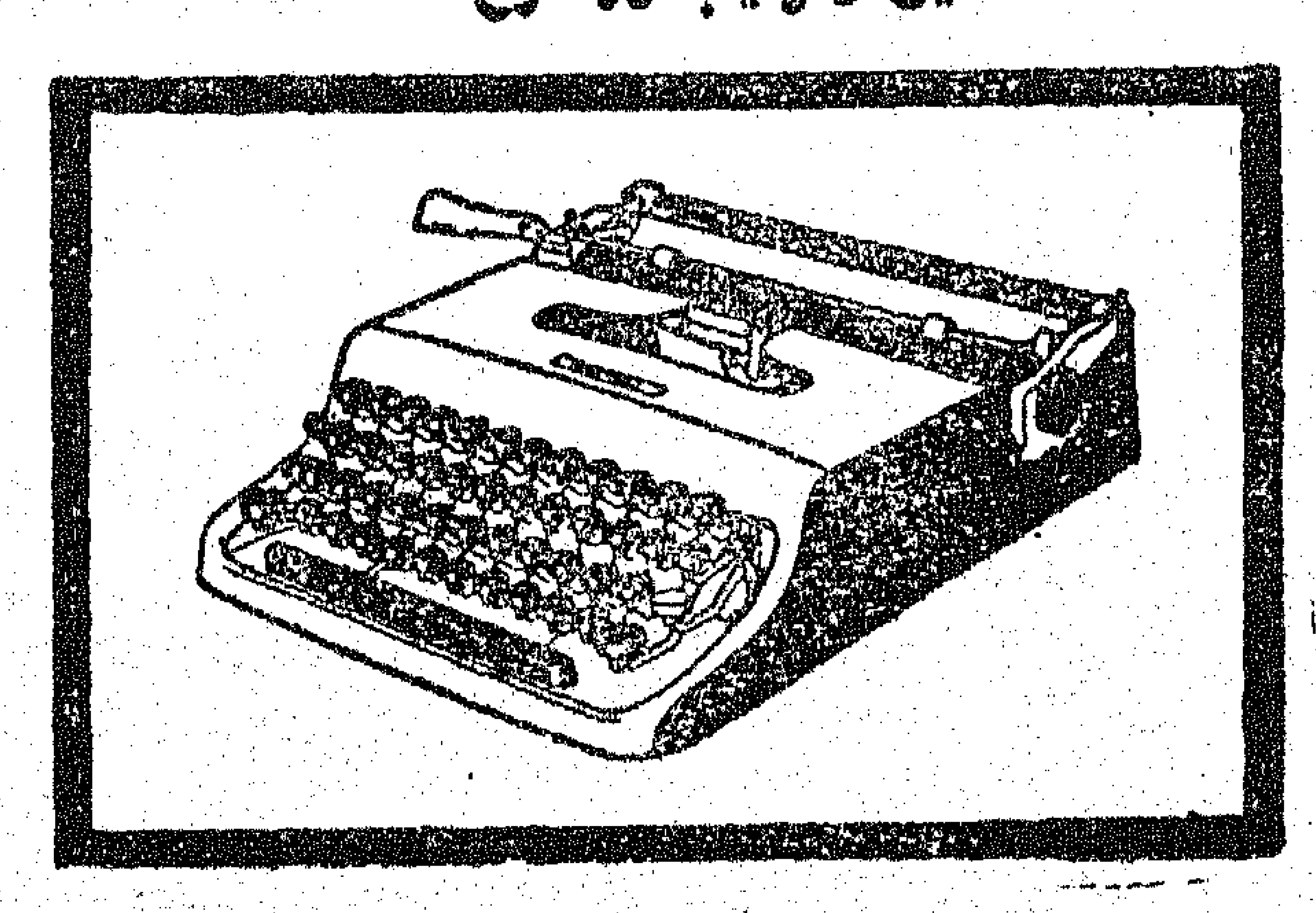


بهذه البلوزة الضيقة
يمكنك تغطية هذا
الديكولتيه المربع



Olivetti Lettera 22

ماكينة الكتابة اوليفتي (شنطة)
تستعملها انت وابنك وزوجك
واصدقائك
تنعكس شخصيتك على ما تكتبه
عليها من خطابات لما تمتاز به من
تنسيق وترتيب ووضوح




م . ل . فرانكو وشركاه
وس . فيتو وشركاه (خلفاء)
القاهرة : ٣١ شارع عبد
الخالق ثروت
الاسكندرية : ٨ شارع فؤاد

في ليلة واحدة ...
تتخلصين من الامساك باللبان الملين

بونومنت

الحديقة فى المنزل

تعنى الاوروبيات والامريكيات عنايه فائقـــة بنباتات الزينة ذلك أن ألوانها الزاهية.تنسجم انسجاما تاما مع الالوان الفاقعة المستعملة اليوم فى تأثيث المنزل • ولكن قبل أن نفكر فى وضع أصص الزرع فى بيتنا يجب ألا تنسى أن النباتات والازهار تحتاج قبل كل شىء الى هواء والى ضوء • وهى فى حاجة أيضا الى ماء والى رى مناسب مدروس يتفق مع كل نوع على حدة • كذلك فان بعض هذه النباتات يحتاج الى شى من السماد •



١ ـ ان النباتات الرقيقة المتدليـة تزين الاجـــزاء العليا : مثـــل السلالم وحــافة اللوجيا والابليكات الخ ••

٢ ـ على الشرفة أو على السطوح يكون من السهل وضـــع جاردينير طويلة تغطى السور كله • ويحسن فى هذه الحالة استخدام نبـــات الجيرانيوم والبيجونيـــا • وفى الداخل يمكن وضع مقعـــد طويل من المطاط ليكمل الخضرة التى فى الخارج • وفى هذه الحالة لابأس من تنويع ألوان الوسائد والسجاد بحيث تكون كلها غاية فى البهجة•

٣ ـ ازرعى حديقة من الصـــبار فى فى أسـفل نافذة عريضة فى جاردينيير طويلة مصنوعة من المعدن • ولسوف تجـدين عند باعة التقاوى رملا وحصى من جميـع الالوان

٤ ـ بين بابين الواحد أمام الآخر مع نافذة ودعامات معدنية خاصة تسمح لك بتعـليق نباتات مزروعة فى أصص من أنواع مختلفة وعلى الارض توضع نباتات من أنواع أخـــرى مناسبة •

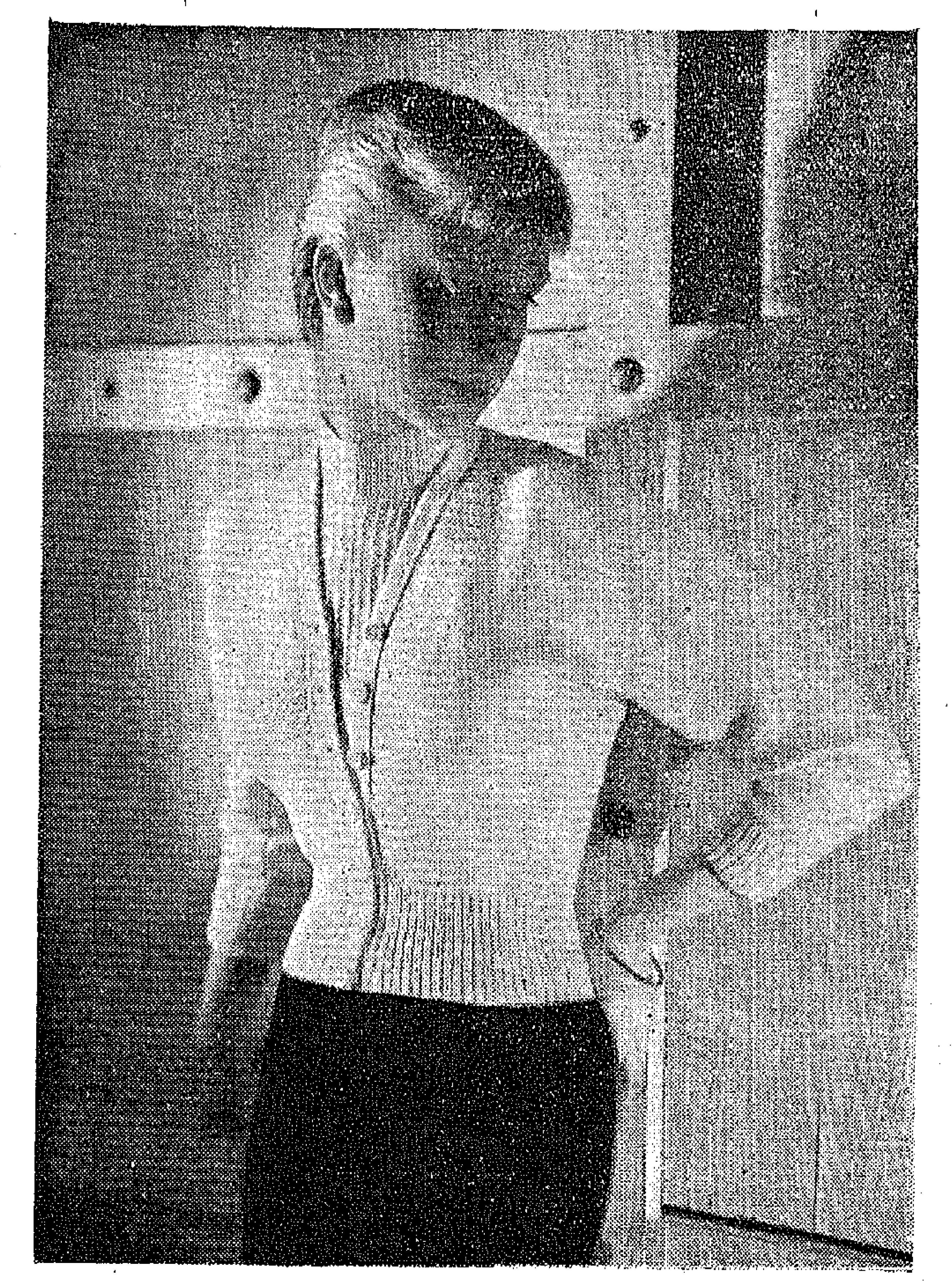
٥ ــ اصنعى عريشــة من المعــدن وعلقى عليها أصص النبات ٠ وأمامها فى آنيــة كبيرة بيضاء أغرسى أربعــة أسياخ منحنية من المعدن ليتسلق عليها النبات ٠ ان سـطحه سيبدو هكذا كالحديقة الغناء ٠

٦ ــ ولكى يبدو منزلك كأنه قطعة من حديقة عليك بأن تكسى داخول النافذة وسمكها بعريشة مصنوعة من خشب مدهون بلون زاه تعلق عليها أصص النبات ٠ وتوجد فى المحال التجارية سجاجيد تسبه النجيل٠ ضعى عليها دعامة مصنوعة من الخشب أو من الخيزران تحمل بعض أصص نباتات دسمة ٠ ولا بأس ان أردت اضافة طابع بهيج ، من أن تضعى أصيصا فيه نبات الكاميليا ٠

٧ ــ ان هذه الفتحة التى تقــع فى الحائط الذى يفصل بين غرفة الجلوس والمدخل يمكن تزيينها بأربعــة أصص موضــوعة على حامل أفقى ٠ حلى أيضا عاكس الضوء بجاردينير مثبتة على قائمته ٠

وهــذا يعطى غرفة الجلوس منظرا جميلا ويزيد المنزل رونقــا وبهاء ويدل على عناية ربة البيت بتنســيق بيتها وتجميله بالزهور والورود ٠

جاكت بكم جابونيز (تروا كار)



المواد اللازمة :

١٩٦ جرام (٧ شلل) من صوف باتونز بيهايف فنجرنج (٣ فتل) المصنوع بطريقة باتونز المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد — ابرتان نمرة ١٢ وابرتان نمرة ١٠ ماركة بيهايف أو كوين بي المصنوعة حسب مقاييس بيهايف الدقيقة .

المقاسات :

مقاس الصدد ٨٠ سنتى — الطول من أعلى الكتف ١/٢ ٤٧ سنتى .

قوة الشــد :

١/٢ ٧ غرز و ١/٢ ٩ سطور لكل ١/٢ ٢ سنتى مربع على الابرتين نمرة ١٠ بغرزة عادية .

الاصطلاحات :

ع = معدولة . م = مقلوبة .

يمين الامام

استعملى الابرتين نمـــرة ١٢ وابدئى بهما ٦٤ غرزة — اشتغلى ١ ع — ١ م مضلع لمسافة ٣/٤ ٨ سنتى .

انتقلى الى الابرتين نمـــرة ١٠ واستمرى بغرزة عادية بشـــغل الحافة المزخرفة كالاتى :

السطر ١ : ع .

السطر ٢ : م .

السطر ٣ : (١ م — اسـلتى غرزة م) ٧ مـــرات — ١ م — ع للاخر .

السطر ٤ : م .

كررى هذه السطور الاربعـــة مرة .

× × استمرى فى الشغل حسب موديل الحافة المزخـــرفة — زودى غرزة عند حافة الجانب على السطر التالى وكل سطر رابع الى ان توجد ٥٨ غرزة — وكل سطر بين سطر الى ان توجد ٦٤ غرزة — ثم كل ســـطر الى ان توجد ٧١ غرزة وبذلك تنتهين عند اخر سطر م × × .

السطر التالى : اشتغليه للاخــر — ابدئى ٨٠ غرزة للــكم (١٥١ غرزة) .

اشتغلى ٣ سطور بدون تكسيم .

كسمى حافة الكم بأن تزودى غرزة على السطر التالى . اشتغــلى سطرين بدون تكســيم — وبذلك تنتهين عند اخر سطر ع .

ابدئى فى شغل تكسيم فتحة الامام كالاتى :

السطر التالى : م لاخر غرزتين — ٢ م معا .

× × × استمرى فى شغـــل الحـــافة المزخرفة على ١٥ غرزة كالسابق — استمرى فى تكسيم حافة الكم بأن تزودى غرزة على كل خامس سطر من التزويد السابق — وفى نفس الوقت نقصى غرزة عند حافة الامام على كل سطر ســـادس من التنقيص السابق الى ان يتم شغل ٧ تزويدات كاملة عند نهـــاية الكم .

وانت مستمرة فى تكسيم حافة الامام كالسابق اشتغلى ٤ سطور وبذلك تنتهين عند نهاية الكم (١٥٢ غرزة) .

وانت مستمرة فى تكسيم حافة الامام كالسابق ابدئى فى تكسيم حافة الكم بأن تقفلى ٤ غرز عند بداية السطر التالى وكل سطر بعد سطر الى أن يتم قفل مجموعتين من الغرز — ٥ غرز الى ان يتم قفل ١٣ مجموعة اخرى × × × (٧٤ غرزة) .

استمرى بدون تكسيم اخر عند حافة الامام ولكن اقفلى ١١ غرزة عند حافة الكم الى ان يتم قفل ٤ مجموعات (٣٠ غرزة) .

اشتغلى سطرا — اقفلى .

يسار الامام

اشتغلى المضلع كما اشتغلت ليمين الامام .

انتقلى الى الابرتين نمـــرة ١٠ واستمرى بغرزة عادية بشـــغل الحافة المزخرفة كالاتى :

السطر ١ : ع .

السطر ٢ : م .

السطر ٣ : اشتغليه ع الى اخر ١٥ غرزة (١ م — اسلتى غرزة م) ٧ مرات — ١ م .

السطر ٤ : م .

كررى هذه السطور الاربعـــة مرة .

اشتغلى من × × الى × × كما اشتغلت ليمين الامام — ابدئى ٨٠ غرزة للكم .

اشتغلى ٤ سطور بدون تكسيم .

كسمى لنهاية الكم بأن تزودى غرزة على السطر التالى : اشتغــلى سطرين — وبذلك تنتهين عند اخر سطر ع .

ابدئى فى شغل تكسيم فتحـــة الامام كالاتى :

السطر التالى : ٢ م معا — م للاخر .

ولاحظى أنه يجب ان تشتغلى ٣ سطور بدلا من ٤ قبل بدء تكسيم حافة الكم — كملى كيمين الامـــام — واشتغلى من × × × الى × × × .

السطر التالى : ٢ م معا — م للاخر (٧٤ غرزة) . كملى ليتناسب شغلك مع يمين الامام .

الظهــــر

استعملى الابرتين نمرة ١٢ وابدئى بهما ٩٨ غرزة . اشتغلى مضلــع فالامام .

انتقـــلى الى الابرتين نمرة ١٠ واستمرى بغرزة عـــادية — زودى غرزة عند كل من طرفى السطـــر التاسع وكل سطر رابع تال الى ان توجد ١٢٢ غرزة — كل سطر بعد سطر الى ان توجد ١٣٤ غـــرزة — وكل سطر الى ان توجد ١٤٨ غرزة — ابدئى ٨٠ غـــرزة عند بداية السطرين التاليين (٣٠٨ غرزة) .

اشتغلى سطرين بدون تكسيم .

زودى غرزة عند كل من طرفى السطر التالى وكل سطر خامس تال الى ان يتم شغل ٧ تزويدات عندكل من طرفى الكم (٣٢٢ غرزة) .

اشتغلى ٣ سطور بدون تكسيم وبذلك تنتهين عند اخر سطر م .

كسمى لحافتى الكم بأن تقفلى ٤ غرز عند بداية السطور الاربعة التالية — ٥ غرز عند بداية السطور ال ٢٦ التالية (١٧٦ غرزة) — ١١ غرزة عند بداية السطور الثمـــانية التالية — ٣٠ غرزة عنـــد بداية السطرين التاليين .

اقفلى ال ٢٨ غرزة الباقية .

بندات الكم

استعملى غرزة غير ظاهرة وأوصلى حروف الاكمام المكونة من الفـــرز المقفولة .

استعملى الابرتين نمرة ١٢ وبوش الشغل مواجها لك القطى ٥٤ غرزة على حافة الكم .

اشتغلى ١ ع — ١ م مضلع لمسافة ١/٢ ٧ سنتى . اقفلى بشغل مضلع .

بندة الامام

استعملى الابرتين نمـــرة ١٢ — ابدئى بهما ١١ غرزة .

السطر ١ : ٢ ع (١ م — ١ ع) ٤ مرات — ١ ع .

السطر ٢ : (١ ع — ١ م) ٥ مرات — ٢ ع .

السطر ٣ : ٤ مضلع — اقفـــلى ٣ — مضلع للاخر .

السطر ٤ : ٤ مضلع — اقفلى ٣ — مضلع للاخر .

استمرى فى شغل مضلع واشتغلى عروة على الســـطرين ٣ و ٤ على السطور ١٧ و ١٨ من العروة السابقة الى ان يتم شغل ٧ عراوى .

استمرى بدون عراوى اخرى الى ان يصبح مقاس الشـــغل ١/٢ ١٠٢ سنتى (بشغل غيـــر مشدود) من البداية — اقفـــلى بمضلع .

التركيب

اتركى الشغل المضلـــع وديسى الشغل من الخلف واكويه بمكواة ساخنة وقطعة قماش مبـــللة . وبغرزة غير ظاهرة اوصلى خياطات الجوانب والاكمام . وبكفافة غير مرتبة وكبى بندة الامام . وكبى الزراير واكوى كل الخياطات .

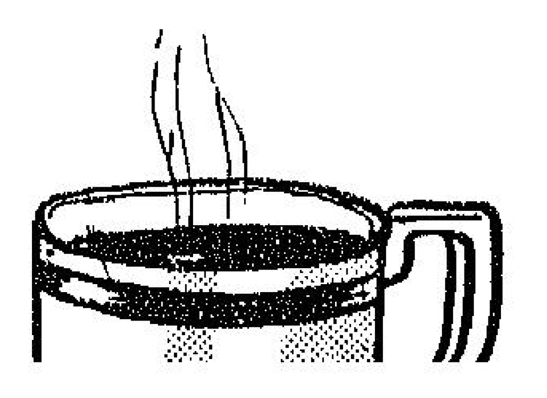
القهوة .. هل هي مضرة أم نافعة ؟

« أقطف الثمرات الحمراء الصغيرة الشبيهة بالكرز التى تنمو على أغصان شجيرات البن جففها .. حمصها .. اسحقها حتى تصبح مسحوقا تخلط بالزبد لتصنع منه حساء أو فطيرة »

يقال أنها الطريقة الاولى لتحضير القهوة . ومن ذلك يتضح أن البن كان طعاما قبل أن يكون مشروبا .

والرعشة وعسر الهضم وفقدان الشهية والنحافة .

تلك هى خلاصة الملاحظات العديدة التى يقدمها الاطباء الذين يمنعون عددا كبيرا جدا من مرضاهم من شرب القهوة وخاصة المصابين

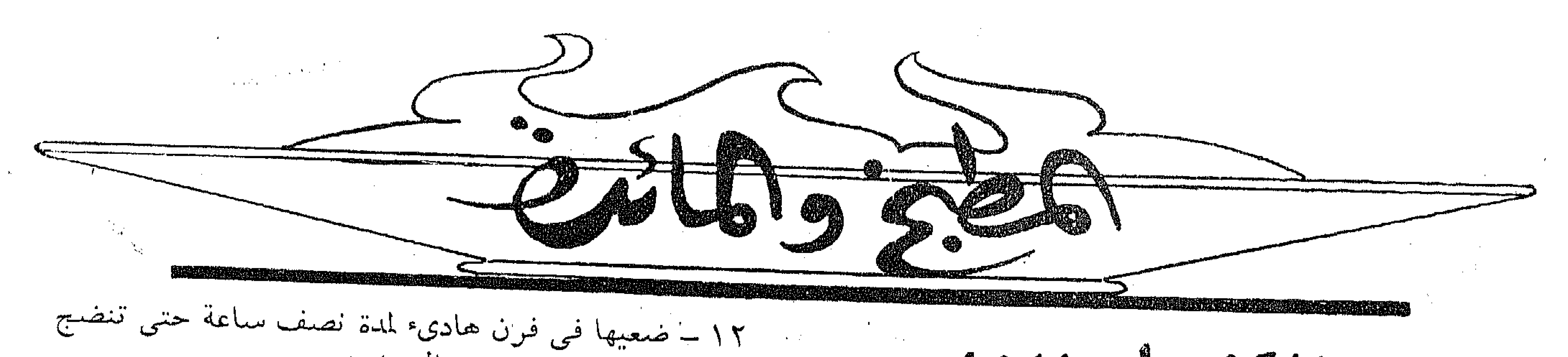


يصفق طربا لان لديه كاتبة على الالة تستطيع أن تضاعف انتاجها بفضل القهوة وهو لذلك لايبخل عليها بهذا المشروب السحرى ! كذلك الفيلسوف والمشتغل بالرياضيات فان من حقهما أن ينشطا بهذه الطريقة قدرتهما على التفكير .

ولكن.. نعم ولكن .. انالانسان العادى يجب أيضا أن يفكر فى كليتيه وفى شرايينه .. وأن يكتفى بفنجان أو فنجانين من القهوة فى

طويلة ، بل انه يزداد جودة كلما قدم .

وتقول احدى المجلات العلمية الامريكية أن الاستاذ برسكوت قام منذ بضع سنين باجراء عدة تجارب لكى يصل الى الطريقة المثلى لعمل القهوة . وقد تكلفت هذه التجارب ثلاثين ألف دولار أىحوالى عشرة آلاف جنيه مصرى دفعتها المؤسسة الامريكية التى كلفته بهذا العمل وهى تفرك يديها فرحة مستبشرة بهذا الاكتشاف العظيم .



صينية القرنبيط بالبشاميل

المقادير :

١ قرنبيطه ، نصف رطل لحم ضأن مفرومه ، ملح وفلفل، بهار ، بصلة متوسطة ، ١ حزمة صغيرة مقدونس •

الطريقة :

١ – قشرى القرنبيطه وقطعيها الى فصوص ثم اسلقيها فى ماء مغلى وقليل من الملح حتى تنضج بشرط عدم تكسير القرنبيط •

٢ – صبى القرنبيطة فى مصفاة واتركيها حتى تتصفى•

٣ – حمرى قطع القرنبيط فى السمن المقدوح •

٤ – عصجى اللحم بوضعه فى السمن المقدوح المتخلف من تحمير القرنبيط وضعيه على النار وقرب مرحلة التحمير أضيفى الفلفل والبهار والمقدونس المفروم ويقلب حتى يتم تحميره وينضج اللحم ثم أضيفى الملح وأضبطى الطعم •

٥ – اعملى صلصة البشاميل بوضع ملعقة كبـيرة من السمن فى حلة على نار هادئة حتى يتحلل ثم أضيفى اليها ملعقة كبيرة من الدقيق وتقلب على نار هادئة مدة دقيقتين مع عدم تغيير لونه •

٦ – تنزع من على النار وصبى عليها مقدار رطل لـبن تدريجيا جزء بجزء مع التقليب السريع المستمر حتى ينتهى مقدار اللبن •

٧ – اعيدى الصلصة على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تغلى ويغلظ قوامها ويصير كافيا لتغطية ظهر الملعقة ثم تنزع من على النار وتترك حتى تهدأ .

٨ – اضربى خمس بيضات جيدا ثم أضيفيها الى الصلصة البيضاء مع التقليب واضبطى الطعم بالملح والفلفل

٩ – ادهنى الصينية بالسمن ثم رشيها بقليل من البقسماط المدقوق الناعم

١٠ – أضيفى ربع مقدار صلصة البشاميل على القرنبيط المحمر والعصاج ويخلط معا بخصة ثم يوضع فى الصينية المدهونة

١١ – صبى عليه باقى صلصة البشاميل حتى يتغطى بها القرنبيط

١٢ – ضعيها فى فرن هادىء لمدة نصف ساعة حتى تنضج الصلصة وتتماسك ويحمر الوجه •

١٣ – تقدم للاكل ساخنة •

تورتة أبو فروة

من التورتات اللذيذة المحبوبة ولا سيما عند الصغار • سهلة فى عملها ، منظرها جميل •

المقادير :

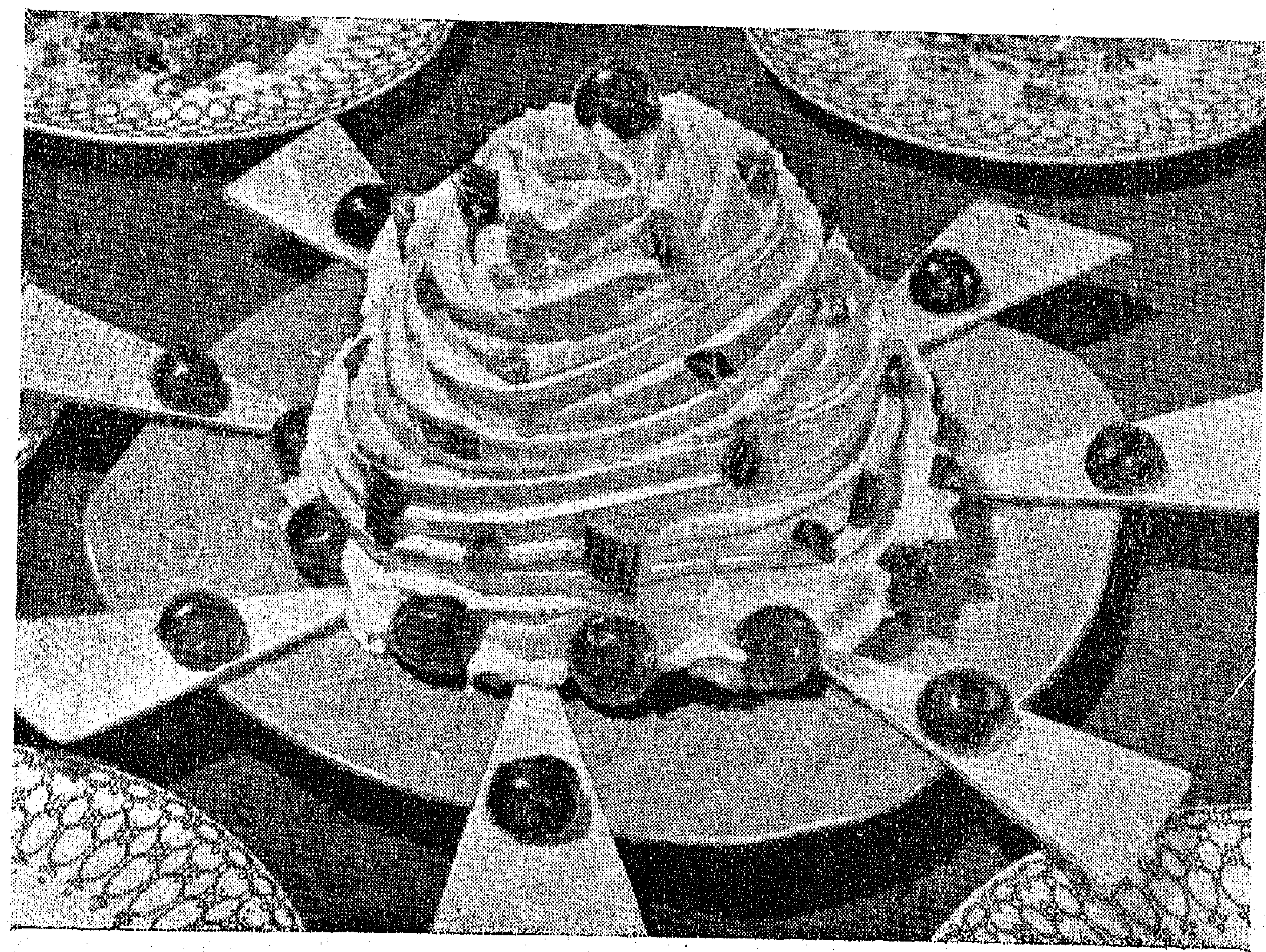
نصف أقة أبو فروة – كمية من اللبن حسب الحاجة – ربع كيلو كريمة لبانى أو أكثر حسب رغبتك – سكر بودرة للتحلية – مقدار من الكاكاو يكفى للتلوين واعطاء طعم الكاكاو – قليل من الفانيليا – كريز وكرفس أخضر مسكر

الطريقة :

١ – أسلقى أبو فروه فى قليل من الماء حتى ينضج تماما ثم انزعيه من ماء السلق وقشريه وهو ساخن من القشرة الخارجية والداخلية •

٢ – اهرسى أبو فروه فى مصفاة البطاطس أو من منخل سلك نظيف ولسهولة التصفية أضيفى قليل جدا من اللبن •

٣ – أضيفى ما يكفى من الكاكاو لتلوينه الى الدرجة



المطلوبة ثم أضيفى الى الخليط من السكر البودرة للتحلية.

٤ ـ أضيفى قليل جدا من اللبن وامزجى به الخليط السابق حتى تحصلى على عجينة يابسة متماسكة سهلة التشكيل وأخيرا أضيفى الفانيليا .

٥ ـ صفى المزيج فى طبق بللورى أو فضى مسطح على شكل هرمى غير منتظم كما هو موضح بالرسم ويمكنك استعمال ظهر الملعقة فى الحصول على سطح هرمى غير منتظم .

٦ ـ صبى الكريمة اللبانى فى سلطانية صينى وأضيفى اليها قليل من السكر واضربيها بمضرب البيض السلك حتى يغلظ قوامها وتصبح (كريم شانتيه)

واحذرى المغالاة فى ضربها والا فسدت منك وتقطعت وتحولت الى زبدة .

٧ ـ صفى الكريمة المخفوقة فى كيس الحلوى وابدئى بتغطية سطح التورتة بالكريمة تغطيه كاملة على شكل حلزونى كما هو موضح بالرسم .

٨ ـ زخرفى السطح بقطع من الكرفس ووحدات من الكريز المسكر .

٩ ـ ضعيها فى الثلاجة لحين أن يأتى ميعاد تقديمها .

١٠ ـ الصقى وحدات من البسكوت المستطيل حول التورتة وزخرفى سطح كل بسكوتة بكريزة مسكرة ويمكنك الاستغناء عن البسكوت .

بودنج جوز الهند

من أصناف الحلوى اللذيذة المستحبة خصوصا فى الجو البارد .

المقادير :

١ فنجا نشاى جوز هند مبشور جاف ـ ١ فنجان شاى فتات خبز أفرنكى ـ ٥ فنجان شاى لبن ـ ٢ ملعقتان كبيرتان زبد سائح ـ ٢ بيضتان ـ ٣ ملاعق سكر ـ مبشور نصف ليمونة ـ أو فانيليا

كبيرتان زبد سائح ـ ٢ بيضتان ـ ٣ ملاعق سكر ـ مبشور نصف ليمون ـ أو فانيليا

الطريقة :

١ ـ ضعى جوز الهند فى سلطانية وضعى فتات الخبز فى سلطانية أخرى .

٢ ـ صبى أربع فناجين لبن فوق جوز الهند وصبى الفنجان الخامس فوق فتات الخبز وأتركيهما لمدة ساعة حتى يتشرب الخبز باللبن وينقع جوز الهند فى اللبن ويلين نوعا .

٣ ـ اخلطى خليط جوز الهند مع فتات الخبز المنقوع فى اللبن وقلبيهما حتى يمتزج الجميع معا ثم أضيفى الزبدة السائحه والسكر ومبشور الليمون أو الفانيليا وأخيرا البيض المربوب جيدا وقلبى الجميع حتى يمزج الخليط تماما .

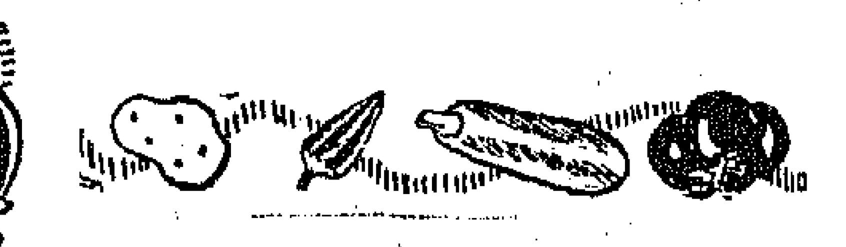
٤ ـ ادهنى طبق فرن بالسمن دهنا جيدا أو صينية وصبى فيه خليط البودنج .

٥ ـ ضعيها فى فرن متوسط الحرار لمدة نصف ساعة حتى تتماسك ويحمر الوجه احمرارا ذهبيا خفيفا .

٦ ـ تقدم للاكل ساخنة أو باردة .

ملحوظة : هذا المقدار يكفى لاربعة أشخاص .

طعامك فى مارس



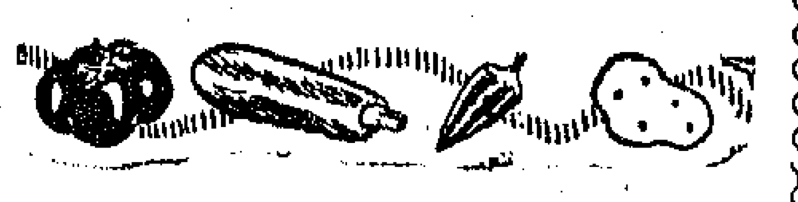
الخميس أول مارس

فول أخضر مع الخرشوف أرز مفلفل بالفول الاخضر سلطة طحينة ، فاكهة



الجمعة ٢ مارس

لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة



السبت ٣ مارس

فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة



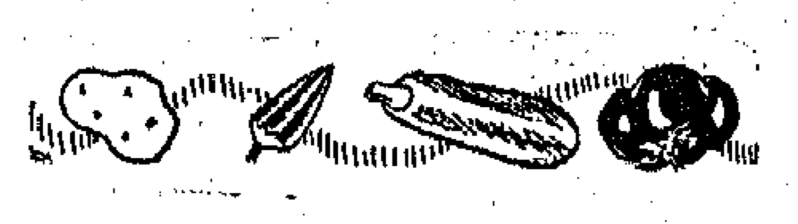
الاحد ٤ مارس

لحم بوفتيك، سبانخ مكمورة أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة



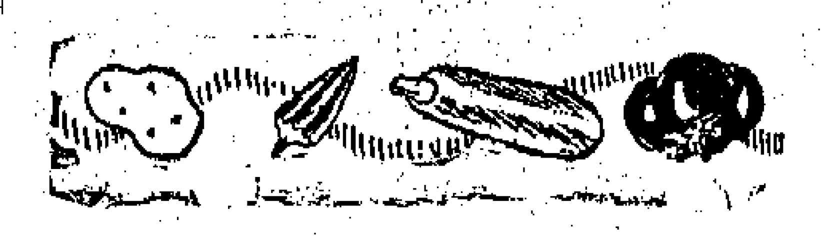
الاثنين ٥ مارس

طعمية ، سلطة طماطم ، فاكهة



الثلاثاء ٦ مارس

سمك مقلى ، سمك كزبرية، سلطة خضار ، فاكهة



الاربعاء ٧ مارس

بازلاء مكمورة بدون لحم، أرز مفلفل ، سلطة بنجر فاكهة

الخميس ٨ مارس

لحم بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، فاكهة



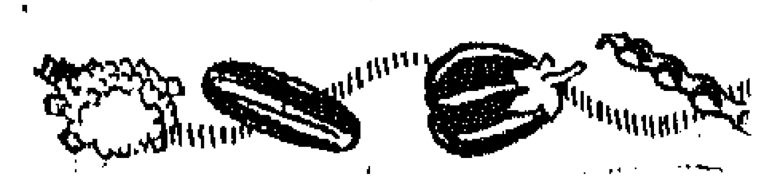
الجمعة ٩ مارس

لحم روستو ، صينية القرنبيط بالبشاميل ، سلطه خضار ، فاكهة



السبت ١٠ مارس

بطاطس مكمورة بدون لحم ، مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة



الاحد ١١ مارس

كفتة باللحم ، كرنب محشو ، دمعه ، سلطة خضار ، فاكهة



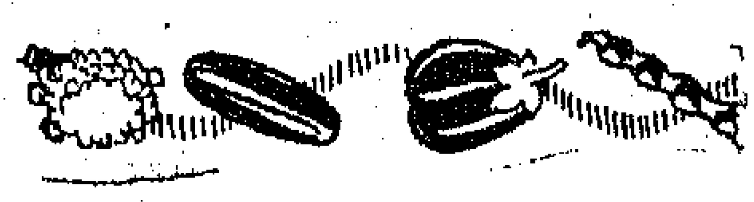
الاثنين ١٢ مارس

عدس مطبوخ ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة



الثلاثاء ١٣ مارس

كوارع باليخنى ، فتة الكوارع بالارز ، سلطة خس ، فاكهة



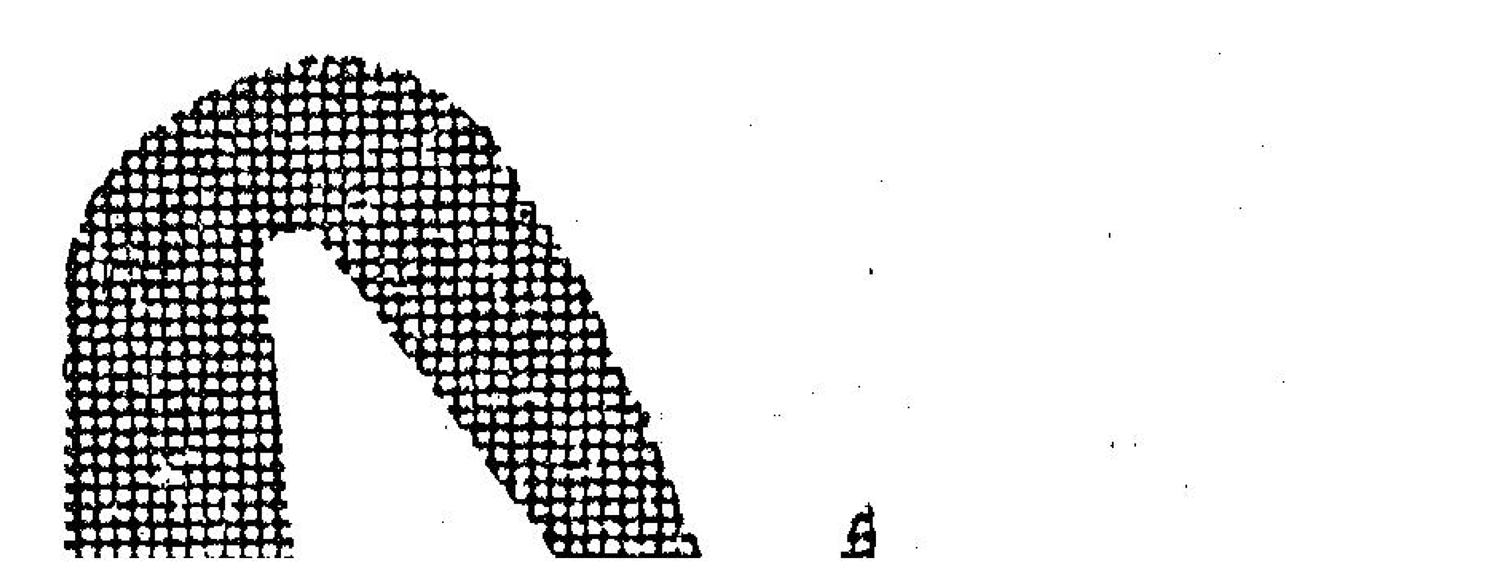
الاربعاء ١٤ مارس

كوسه مكمورة بدون لحم مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة



الخميس ١٥ مارس

خرشوف محشو بالعصاج أرز مفلفل ، سلطة بنجر فاكهه



كل جديد عن السينما



احدى المحاكمات الشهيرة ..

لا يستطيع أحد أن ينكر الاثر الذى لعبه الخيال القصصى فى تكييف مصير الشعوب . والتاريخ يحمل فى سجلاته أصدق الادلة على ذلك ففى انجلترا يرجع الفضل الاول فى اصلاح قوانين العمل والعمال الى قصة شارلز ديكنز الخالدة — أوليفر تويست .

وفى أمريكا لعبت قصة « كوخ العم توم » دورا رئيسيا فى الثورة التحريرية للعبيد .

أما الكتاب الفرنسيون فقد كانت قصصهم المحرك الاكبر الذى مهد لقيام الثورة الفرنسية الشهيرة

وقد دخلت السينما بامكانياتها الهائلة الى الميدان فلعبت دورا أضخم من هذا الدور الذى لعبته كتابات الكتاب السابقين ورأينا السينما تساهم فى توجيه الرأى العام ولفت نظره الى ما يحدث فى المجتمع .

وقد اتجهت السينما أخيرا الى محاولة ابراز عيوب هذا المجتمع فهى تضع أصبعها على العضو الفاسد وتقول :

— ابتروا هذا العضو .

وهكذا خرجت الى الجماهير أفلام مثل المواطن كين وبذور الشر وفى الفيلم الاخير تعرض السينما علينا مشكلة خطيرة هى مشكلة الجيل الجديد الذى أفسدته الحرب فقضت على مثله وايمانه .

واليوم تقدم السينما حلقة جديدة، فى فيلم «محاكمة» الذى تقدمه مترو جولدوين ماير جريمة عادية.. فتى مراهق يلتقى بصبية شقراء على شاطىء البحر فلا تمضى لحظات حتى تسقط الفتاة جثة هامدة ممزقة الثياب . والى هنا والجريمة أخلاقية عادية ولكنها فجاة فى قاعة المحاكمة تتحول الى مشكلة تشغل بال الرأى العام حين يتدخل فيها أحد الاحزاب السياسية فيحول مجراها الى دعاية سافرة لمبادئه .

وتجرى المحاكمة فى جو غير عادى، جو مشحون بالتوتر والانفعالات أما نهاية هذه المحاكمة وكيف انتهى الصراع بين محامى المتهم « جلين فورد » وبين القضاة والمحتفين فقد تركته مترو جولدوين ماير للمتفرجين ليكتشفوه بأنفسهم فى فيلم « محاكمة » .

« ثمن السعادة » الذى دفعته المغنية الشقراء

الحقيقة أغرب من الخيال .

والخيال القصصى ، خيال الكتاب والشعراء ، قد لا يصل الى ما وصل اليه « الواقع » و « الحقيقة » .

وأحداث التاريخ تشهد على ذلك ففيها ما هو أغرب مما وصلت اليه قرائح العمالقة من أئمة الادب القصصى .

وأكثر من ذلك أن الاحداث التى تجرى للانسان فى صراعه مع المجتمع أو فى نضاله مع أفراد هذا المجتمع أو فى مجابهته لمختلف العواطف والنزعات البشرية ، هذه الاحداث قد تكون أغرب فى مدلولاتها من أخيلة الكتاب والشعراء .

فى السنوات العشرين الاولى من هذا القرن لمع اسم مغنية شقراء اسمها « روث ايتنج » .. وكانت لهذه المغنية قصة غريبة ارادت السينما أن تبعثها فقدمتها مترو جولدوين ماير فى فيلم « ثمن السعادة » .

كانت « روث » مجرد راقصة مغمورة ولكن اطماعها لم تكن لها نهاية فتلمست السبيل الى المجد ففشلت حتى أتيحت لها الفرصة من زاوية غريبة .

احتضنها أحد « البلطجية » وهو أعرج من ذوى السمعة السيئة وكانت له سلطة ونفوذ على الاوساط الفنية وعلى يديه وصلت « روث » الى القمة . وصارت مدينة له .

وحان موعد السداد .. ولم يكن الدين الا قلب « روث » تعطيه لمن رفعها الى المجد ..

ونشب الصراع وانتهى بأن سلمت «روث» فرضيت بالزواج من « الاعرج » .. اعطته جسدها ولكنها لم تستطع أن تمنحه قلبها لانها لم تكن تملكه .

وتنتهى القصة بجريمة تحدثت عنها الاوساط العالمية ، جريمة أنهت هذا الصراع العاطفى بصورة لم يكن أحد يتوقعها .

حول هذا المحور دارت أحداث فيلم « ثمن السعادة » الذى اضطلعت بدور البطولة فيه الشقراء دوريس داى فى دور المغنية وجيمس كاجنى صاحب القبضة الحديدية فى دور الاعرج .

هذا الانتاج الذى تقدمه مترو

جولدوين ماير اعتبره النقاد الامريكيون خير مأساة «واقعية» تختلط فيها البسمات بالدموع ، دموع بطلة القصة « روث ايتنج » التى أبكت مأساتها الملايين .

يوم الام

تحيتى الى الام ..

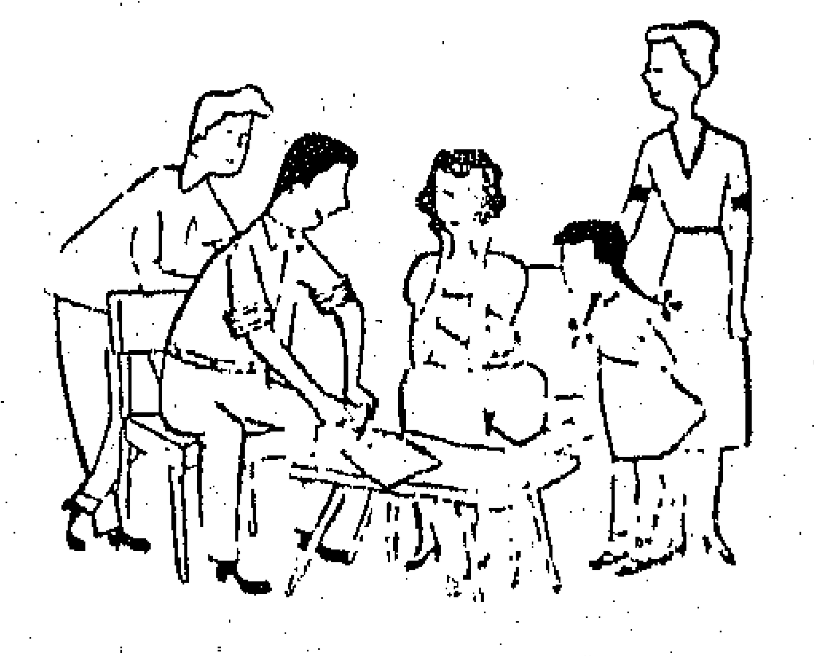
.. الى كل أم مصرية . تحيتى الى صاحب فكرة تمجيد الام ..

والامومة كما نعلم جميعا كلمة تجمع فى معناها كل عاطفة نبيلة .. الحب المجرد من الهوى .. الحنان المنزه عن كل غرض .. التضحية والفداء بلا ثمن أو جزاء .

ان الشعب فى جميع انحاء **الجمهورية سيحتفل بعيد الام فى الواحد والعشرين من** شهر مارس الحالى ،وسيكون هذا اليوم عيدا سنويا لا بد أن نقدسه جميعا ويقدسه كل زوج وأب ، بل لا بد أن تغرس هذه القداسة فى نفس كل طفل وطفلة ليشب جيلنا الجديد على حب الام وتوقيرها .

وواجب الام ، الآن ، وقد كرمتها البلاد واعترفت بمكانتها من المجتمع ، أن تعتز بهذه المكانة وان تعمل على الاحتفاظ بها .

نطالب الام برعاية ابنائها حق العناية ، والعمل على بناء كيان الاسرة على أسس متينة من الاخلاق والمبادىء القويمة لتكون اهلا بما أضفى عليها من احترام وحب وتقديس ..



واخيرا فلنجعل من يوم الامومة، أو الأم ، عيدا حافلا ، ولننتخب فى هذا اليوم من كل عام أما مثالية تكون قدوة ورمزا للامومة .

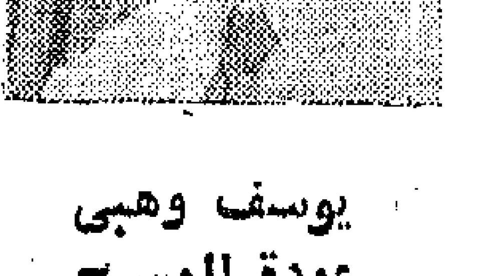
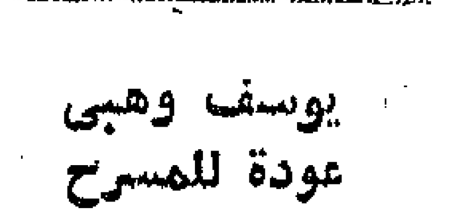
وهنيئا للام المصرية ، بل هنيئا للام فى كل مكان .

سونيا

أهم أخبار





جينا لولو
مارلين مونرو

يوسف وهبى
عودة للمسرح

مديحة يسرى
سكوب بالالوان

◆ **تبدأ مديحة يسرى فى انتاج فيلمها الجديد بالسينما سكوب والالوان ، ويتقاسم بطولة الفيلم** أمامها عماد حمدى وفريد شوقى .

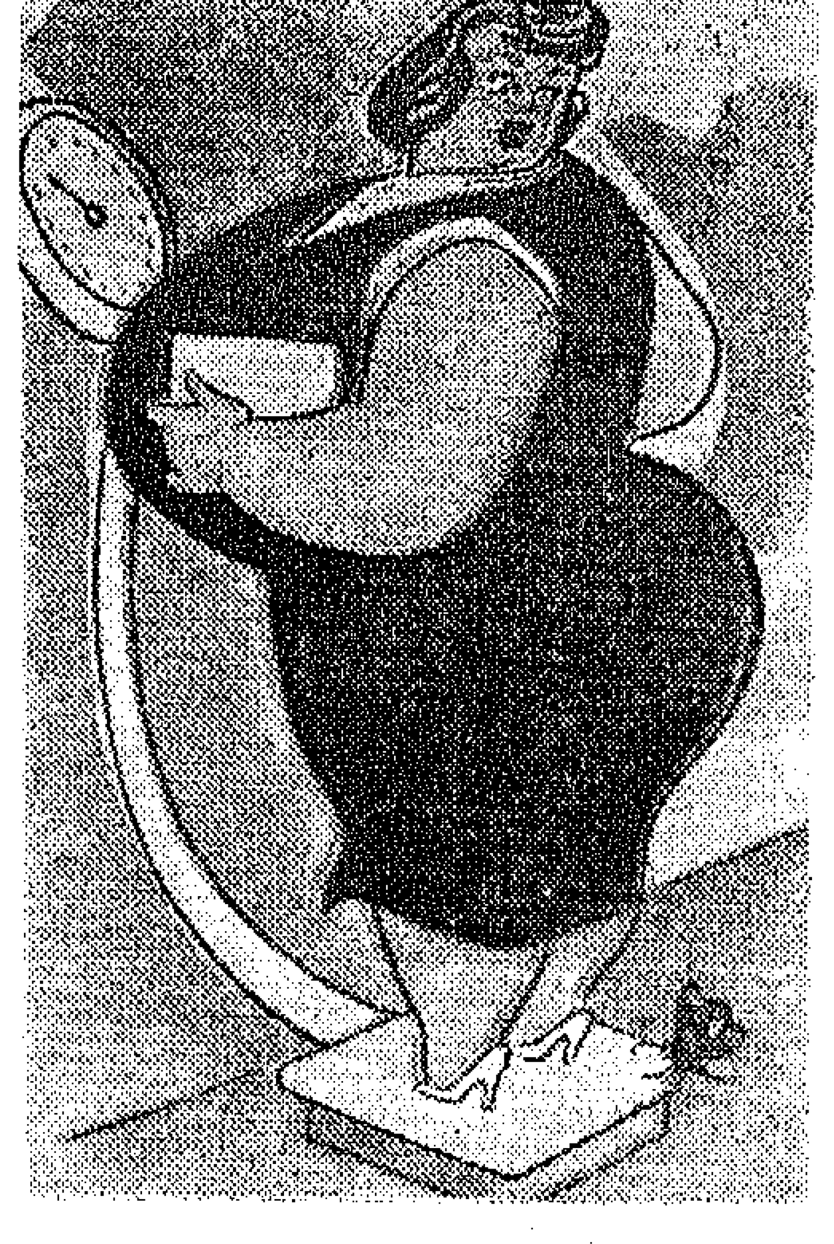
◆ ينتظر أن تبت الجهات المسئولة فى اختيار الفيلم المصرى الذى سيعرض هذا العام باسم الدولة فى مهرجان « كان » للسينما .

◆ تبدأ هذا الاسبوع فرقة الباليه للصين الشيوعية حفلاتها على مسرح دار الاوبرا ، بعد مفاوضات دامت ثلاثة أشهر تقريبا .

◆ **عاد الحنين بيوسف وهبى للعودة الى المسرح هذا العام ليمثل مسرحية جديدة من تأليفه بالاشتراك مع أفراد الفرقة المصرية .**



حاملة الحطب .. للفنان عبد المنعم راضى



وزن الريشة

* * *

◆ **صرحت الممثلة الايطالية جينا لولو بريجيدا لبعض الصحفيين أثناء زيارتها الاخيرة باريس بعد منحها لقب ملكة السينما انها لا ترتاح للعمل فى الافلام الامريكية اذ أن موضوعاتها تحض النجوم على الاغراء فقط مثل « مارلين مونرو واتباعها » .**

◆ كلفت ادارة الاوبرا المصرية أحد كبار المثالين لصنع تمثال رائد المسرح المصرى المرحوم عزيز عيد .

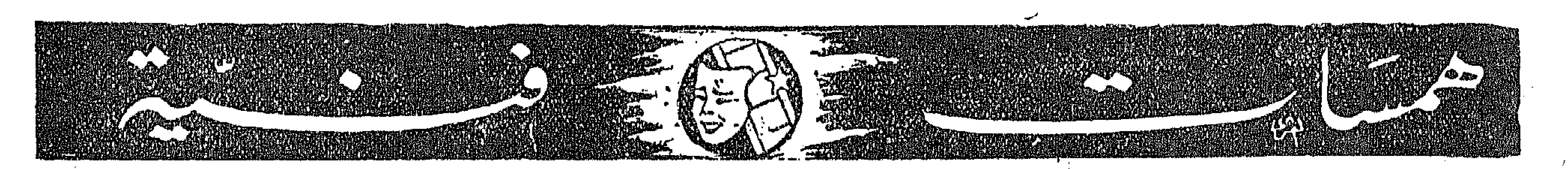
◆ **افتتح السيد خليل تقى الدين سفير لبنان معرض الفنانة مارى عمون بقاعة يوتيسيا وشمل المعرض عددا من اللوحات الزيتية التى تمثل الريف وجمال الطبيعة فى مصر ولبنان .**

◆ تقرر تعيين الفنان عبد السلام الشريف مديرا للانتاج الفنى بوزارة التربية والتعليم ، بدلا من صلاح كامل الذى عين مديرا للاكاديمية المصرية فى روما .

◆ **تقوم فرقة الريحانى فى هذا الاسبوع باجراء بروفات مسرحية جديدة « كلام فى سرك » تأليف بديع خيرى حيث تختم بها موسمها التمثيلى هذا العام .**

◆ ينتظر اجراء تعديلات كبيرة فى بعض المناصب الهامة فى مصلحة الفنون ، وسيترتب على ذلك حل اللجان التى تشكلت أخيرا لدراسة مشكلات المسرح والسينما والموسيقى

◆ **بمناسبة اعتزال شيخ المخرجين سيسل دى ميل السينما صرح للصحفيين بقوله ان السينما جامعة الفنون لانها تتطلب الماما تاما بالموسيقى والتصوير والادب وعلم النفس وكذلك الهندسة وغيرها ، فعلى من يريد أن يصبح مخرجا ناجحا ان يستوعب هذه الفنون جميعا .**



من الحقائق التي لا يخالجنا فيها الشك ان المسرح منذ نشأ في اعطاف المدنيات القديمة الى يومنا الحاضر كان وما زال المنبر الذي تنهل عن اعواده التربية الجمالية الخالصة . تلك التي بدأت دينية بحتة . ثم تطورت مع الزمن المتطور فانتظمت حقائق الكون الخلقية والاجتماعية والروحية ثم اتسعت فاستوعبت مشكلات الانسان ومعايير فضائله وقضاياه المعقدة ، ثم ارتقت مرة اخرى بعد ذلك فتغلغلت في صميم النفس البشرية ومازجت بين الحياة التي تعيشها النفس في مسالكها الخبيئة والظاهرة .. وبين الجمال في هذه الحياة ... وهو الهدف الاسمى التي تتجه الى قداسة الخليقة العاقلة ..

ان رسالة المسرح المدرسي والجامعي في مجتمعنا الناهض تحمل من الخطر والقيمة والاثار قدر ما تحمل فيه كبرى الرسالات العلمية والتربوية والوطنية .

فالمسرح المدرسي اذا أحسن اختيار مايلقى من فرقه من شأنه ان يصقل ذوق الطلبة وخلقهم ومعلوماتهم ووسائلهم الى النجاح . ومن شأنه أيضا ان ينقل منهم الى الشعب نفس هذه الانطباعات الفاضلة .. وتحقق هذه النتيجة أو هذا الامل كاف وحده لبعث روحا جديدة في هذه البلاد التي هي أحوج ما تكون الى الغذاء الفني الخالص الذى لا زيف فيه ولا انتكاس .

والمسرح المدرسي يشيع روح التعاون بين الطلبة . فنجاح المسرحية ليس هو نجاح أشخاصها منفردين وانما هو نجاحهم مجتمعين ..

نحو خلق وعي فني

للشاعر الكبير عزيز اباظة

ولعل هذه الروح الجماعية بما تنهض به من اضطلاع بالمسئوليات وتقدير للاعقاب وأخذ للنفس بانكار الذات في سبيل الجماعة هي الدعامة الواطدة التي يقوم عليها جيل فاضل في مدينة فاضلة

والمسرح المدرسي يخلق في طلبته الشجاعة على مواجهة الجماهير والقدرة على اسماعهم والامتزاج بهم وبمعنى اخر يكسبهم درجة من درجات الشخصية تلك التي يسمونها بالشخصية الايجابية التي تتيح لهم ان تكون هما فاعله هما قائلة .

وهنا يتفوق منهج المسرح المدرسي حتى على منهج الدراسة نفسه ذلك الذى يعنى في مصر وغير مصر «على الاغلب الاعم» بالناحية الاكاديمية على حساب الناحية الجمالية التي ينبغي ان يكون نصيبها من الرعاية اضفى وأوفى ..

وهناك حقيقة ليس الى النصر منها من سبيل وهى ان الرسالة السليمة لن يؤتى ثمرتها الا باصطناع الاداة السليمة . والاداة السليمة هى «المسرحية» فيجب ألا يحتضن المسرح المدرسى الا الرفيع الرائع من المسرحيات « لعالمية» . والا يبرز الا الرفيع الرائع من المسرحيات

وهذه الروائع من المسرحيات وما يجرى في غبارها منها ما هى معروفة تواضع عليها العالم كله وهى في متناول اليد لمن يريدها وكثير منها قد نقل الى العربية ترجمة او اقتباسا . هذا فضلا عما ألف في لغتنا مما يجوز - على الاقل بالنسبة لمحيطنا - ان يدخل في هذا الباب ..

وأحب الا يفهم من قولي هذا ان اللغة الفصحى شرط من شروط المسرحية الرفيعة فلقد يمكن ان تعرض المسرحية الرفيعة في اللغة المصرية تحت ظروف ومقتضيات معينة من غير أن يغض ذلك من أقدارها بحال . على أنه مما لا شك فيه ان اللغة الفصحى أليق بهذه الروائع . وأبلغ لممارستها جلاء وافق لسموها رداء .

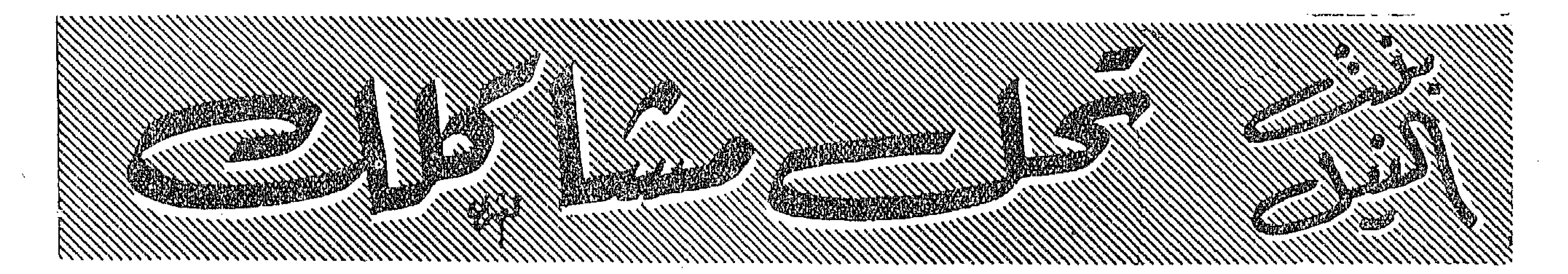
وأحب أيضا الا يفهم ان مسرحيات الفكاهة تتنافى فكاهتها مع الروعة والسمو التي ندعو لهما ونحرص عليهما . فان لمسرحيات الفكاهة مكانتها العظيمة في عالم الادب لان العبرة في ذلك بمدى ما يشيع في تأليفها ومعالجتها من سمو فني وعمق في التحليل والفكرة - وآية ذلك ما تتمتع به من تقدير واعجاب تمثيليات موليير بصفة عامة وفكاهات شكسبير وشو وكونجريف وشريدان وأمثالهم .

ان رسالة المسرح المدرسي والجامعي رسالة حرية بالتقدير الكريم . جديرة بأفانين ضخمة من التشجيع والتدعيم .



اليزابيث تايلور

الجمال الشفاف .. رفعها الى القمة ..!



خطاب الشهر

تزوجنا عن حب قوى طويل كنت أظن أنه الحب الابدى الذى سيلازم حياتنا الزوجية ولكن لم يكد يمضى على زواجنا عامان حتى بدأت عاطفة زوجتى نحوى تفتر شيئا فشيئا . حتى تحولت الحياة فى بيتنا الى شىء كريه احس معه أننى غريب فى بيتى ... وحيد بين زوجى وطفلى ..

لقد كنت أنسب فتورها حيالى أولا الى انشغالها بالبيت والاولاد .. ولكننى لاحظت أنهـــا تكثر من التزين والعناية بجمالها ومظهرها فى الوقت الذى لا تهتم فيه بمظهرى أو مرافقتى لهـــا فى البيت أو خارجه .. لست أريد اتهامها فى خلقها .. فهى ابنة عمى وثقتى بها كبيـــرة .. ولكننى لا أكتمك اشتداد غيرتى عليهـا .. فان جمالهـــا أخاذ ..وشبابها متفتح ناضج ..

فهل اجد لديك تفسيرا لتصرفات زوجتى يخمد هذه النيران التى تستعر بين جنبى ؟

محمود . م ـ الاسكندرية

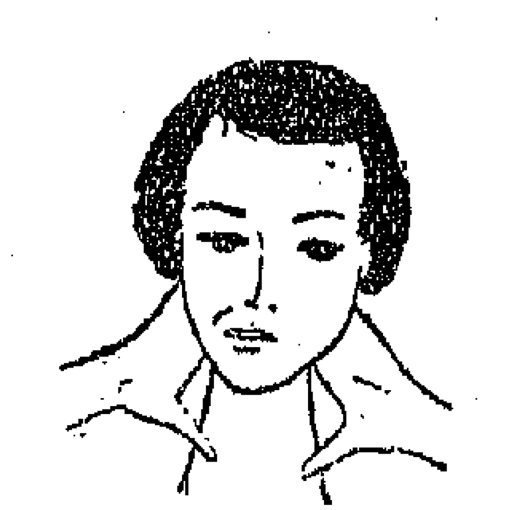
بنت النيل : ان العلاج الوحيد .. هـــو أن تضع أعصابك فى ثلاجة فتخفى عن زوجتك هـــذه اللهفة الساذجة على حبها .. فان لهفة الرجل تثير فى بعض النساء الغرور وتدفعهن الى الانسياق فى سياسة الدلال و ((التقل)) لاضرام عاطفة الرجل .

خليك ((تقيل)) أنت أيضا .. وســـترى كيف يثير تقلك فضولها واهتمامها باستعادة الارض التى ستظن أنها فقدتها فى قلبك .

من الضامن ...

أنا فتاة جامعية ، وهو مـــوظف بسيط .. وترجع قصة حبنا الى أيام الدراسة الثانوية حيث كانت تجمعنا حجرة المذاكرة بمنزلنا أنا وهو وشقيقى الذى تربطه به زمالة وصداقة فضلا عن صلة التجـــاور والتعارف العائلية بين أسرتينا .. وقد استطعنا أن نخفى حبنا ـ وهو حب شريف برىء كمـــا أريد أن تعلمى ـ استطعنا أن نخفيها عـــن كل من حولنا سـنوات ثلاثا ... ولكن يبدو أن للحب رائحة عبقــة نفاذة لا يمكن حبسها عن أنـــوف الناس .. فقد اكتشف أهلى أخيرا ما بينى وبينه من علاقة .. فكانت ثورة عاتية أعلنوها على كل منا .. وخصوصا هو الذى خصوه بفيض من شتائمهم وحقدهم .. فاضطررنا أن نحيط مقابلاتنا بسـياج مـــن التخفى والكتمان ولم تفلح حمــلة أسرتى علينا ان تقطع مابيننا .. انه يعاهدنى على أن لا يكون له زوجة غيرى .. ولكن روح أهـــلى حياله لم تعد تسمح باقناعهـــا بفكرة زواجى منه .. فهل أعتمد على وعده وأترك الامور للايام ... اننى لا أصدق انه يستطيع الوفاء بوعده لى لو أصر أهلى على رفضــه فهل تضمنين لى وعده ؟ ..

حائرة بالازهر



بنت النيـــــل : يا جامعيتى العزيزة ان هيئة الامم بجلالة قدرها لا تستطيع ضمانة المعاهـــدات والمواثيـــق التى تقطعهـــا أكبر الدول على نفسها .. فكيف تطالبيننى بضمانة وعد أطلقه رجل فى ساعة تأثر عاطفى ؟ ..

واذا فرض ان صدق وعده .... فكيف اطمئن على وفائك انت بعهدك له بعد أن تتمى دراستك الجامعية وتمسك الشهادة العالية حـــلاوة ذكريات الثانوى ببساطتهـــا التى سترينها يوما مجرد عبث اطفال لا يليق بمركزك الجديد المتعلق به

اتركى الوعود .. فالحياة دائمة التغيير والتطـــور .. واهتمى بدراستك وعندما تنتهين منهــــا وتصبح لك قدرة على الفصـــل فى مستقبلك بنفسك .. عندها فقط تكون لديك الفرصة لمراجعة مـــدى وفاء كل منكما بعهده ...

أطلبوا العلم ...

أكتب اليك للمرة الثالثة طالبة مشورتك بعد أن تحقق لى النجاح فى مشكلتين سابقتين على والاساس الذى رسمته لى فى اجابتك عليهما .. وكنت قد أشرت على أن أتخلى عن يأسى أثر صدمة طـــلاقى من زوجى وأن أحـاول اســـتكمال دراستى التى توقفت بالزواج .. وقد شجعنى توجيهك فأقبلت على الدراسة من المنزل ولكنى رسبت هذا العام فى شهادة الكفاءة التى كنت أدرس لها .. ومرة أخـــرى تفرع الطريق أمامى .. فـــوقفت حائرة هل أحمل نفسى على اعادة المحاولة للحصول على هذه الشهادة أم أكتفى بفشلى الاول فيــــــها فأغير اتجاه حياتى .. وثمة طريق آخر للدراسة هو ان أقطع دراستى للكفاءة والتحق بمدرسة رعايـــــة الطفولة فان الدراسة بها عام واحد والتعيين فى نهايته مضمون .

مرة ثالثة أحملك مهمة توجيهى نحو الطريق السليم ؟

حائرة ـ حلب سوريا



بنت النيل : الواقع أنه يمكنك الجمع بين الطريقين اذا تسلحـت بشىء من الايمان بنفسك والعزيمة القوية ... وذلك بأن تعملى أولا لاتمام دراسة معهد الطفولة ... وبعـــد تخرجك منـــه واصلى دراستك الثانوية فى جـــو من الاستقرار المعيشى بعد توظفك الذى سيساعدك على الاقدام على الدراسة فى ثقة واطمئنان توصـــلك الى النجاح ...

اننى أعرف كثيرات من النساء أنفقن عشرات من أعمارهن فى دراسة متصلة وما زلن يمضيـــن فيها رغم تعدد الشهادات والمناصب العالية التى حصلن عليهـا .... وقديما قالوا : أطلبوا العلم مـــن المهد .. الى اللحد ..

حب .. فى الميزان ..

اذا حدث ان كان لك حبيب ظل يعتبرك كل شىء فى حياته أعواما طوالا ... ثم خان عشرتك وتخلـى عنك ليتزوج بامرأة أخرى فى ذات الوقت الذى يصر فيه على التمسك بحبك ويقسم انك وحـــدك التى تملئين قلبه حتى بعد زواجـــه من غيرك ...

اذا حدث وواجهت مثل هـــذه المشكلة يامحررة المشكلات .. فماذا يكون حكمك على هذا الرجل ؟ .. هل تصدقين كلامه وأقســـامه .. أم تكتفين بما نالك من غـــدره فتخرجينه من حياتك وتتحللين من مسئوليتك نحوه قولى ماذا كنـــت تفعلين لو أنك كنت فى مكانى من

هذا الحبيب الشاذ النادر .. فان مستقبل علاقتى به يتعلق بكلمة منك ...

سهام ــ بالدقى



((بنت النيل)) : الحـــكم على تصرف هذا الرجل يتوقف على تحليل شخصيته أولا .. وتعرف نوع حبه لك ثانية .. فاذا كان حبه لك من هذا النوع الذى يقوم على ائتلاف الروحين وتجـــواب العقليتين ... فأنا أصدقه اذا اقسم أنه سيظـــل طول عمره يقدسك ويحن اليـــك ويفتقدك .. أما اذا كان حبكـــما اساسه العاطفة المجردة .. فلـــن يدهشنى ان اسمع قريبا انه تزوج

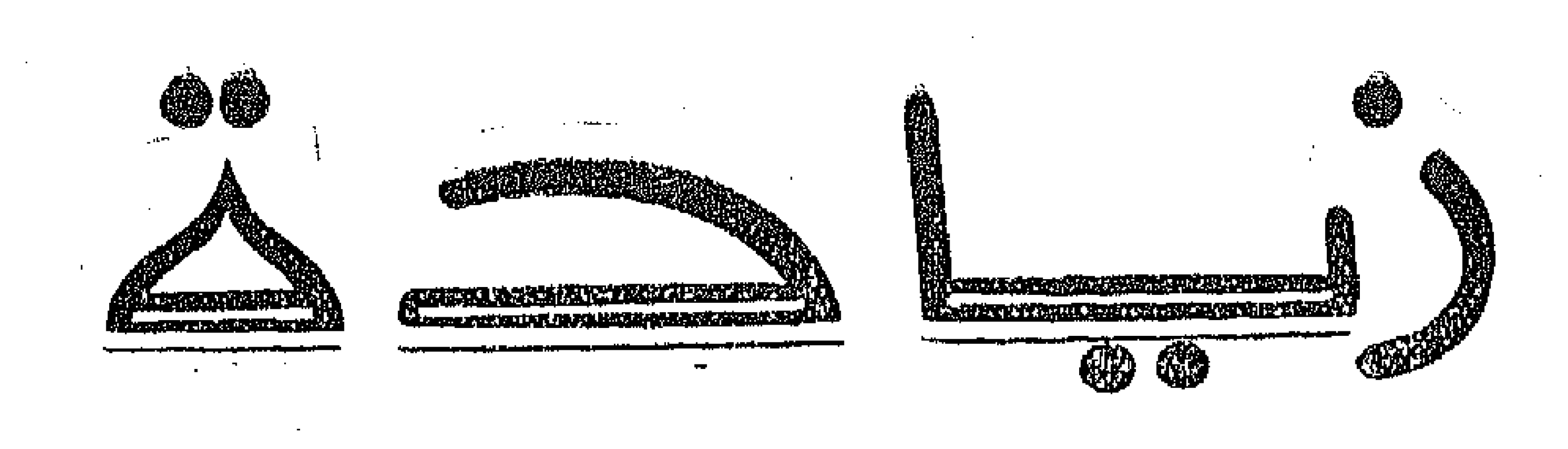
الوفاء والعدالة كانت تقتضى ابنتك ان تتبنى هى مهمة التفكير فى تدبير مستقبلك بعد ان استقر مستقبلها هى .. ولكن .. اما دامت قد تركت أنانيتها تعمى بصيرتها .. فلا مفر من وقفها عند حدها .. كونى شجاعة وافصلى فى امورك بنفسك . ولتعلم ابنتك ان وضعك كزوجة فى حماية رجلها .. اكرم لها أمام زوجها من وضعك كشابة فى الثامنة والثلاثين بلا .. زوج .

الربيع .. والخريف

هل يمكن ان يلتقى الربيع .. بالخريف .. وهل يستطيع شاب فى الخامسة والعشرين ان يقـوم بدور الزوج المخلص الامين لزوجة فى عمر امه ؟ هذا هو ما يريد اهلى فرضه على تحت اغراء وهج الذهب الذى تملكه الخطيبة الكهلـة التى يرشحونها لتكون زوجتى ..

انهم يحاولون اقناعى بأن زواجى







قصة مترجمة

في كل مساء كان يسير معي حتى المنزل . كنت أخرج من مبنى الجريدة من الباب الخلفي وكنت ألقاه عند موقف الترام بالقرب من بنك سومر .. وكنا نسير في أغلب الاحيان على الاقدام .. وكان يقف فجأة عند منتصف الكوبري. ويمسكني من ذراعي ويتأمل السفن المبحرة الى الجزر . وبعد دقائق من الصمت كان يبدأ قصصا عجيبة يستوحيها من أسماء الجزر .. وكان صوته ينخفض في هذه اللحظات : كان يتكلم كعراف ينتفض من شدة ما يبذل من مجهود لكي يعرف المستقبل وكل كلمة كانت تصبح تعزيمة . وفي أول الامر كنت أقاوم سحره .. وأحاول أن أحفظ كل ما يقوله لاسجله في كتابي .. ذلك أن جون لم يكن يعرف انني صحفي .. لقد قابلته لاول مرة أمام مسجد السلطان احمد .. وطلب مني عنوان القنصلية الانجليزية .. وفحصته بدهشة : لم يكن فيه شيء يشبه النماذج المختلفة للسياح الذين يشاهدون عادة في استانبول .. وكانت ملابسه أقرب الى ملابس المتشرد منها الى ملابس أحد عملاء شركة كوك للسياحة .. لم يكن يلبس حذاء بل صندلا من الطراز اليوناني .. أما قميصه الكاكي فكان يبدو أنه من قمصان الجيش الامريكي الذي جاء تركيا سنة ١٩١٨ ، وسرواله المائل الى الخضرة كان يلمع لمعانا مقلقا .

ابتسم لي .. فكانت ابتسامته كنافذة مفتوحة نصف فتحة على واجهة كئيبة لسجن أو لمستشفى .. لاحظت أنه جميل على الرغم من طول وجهه غير المتناسب .. وكان شعره أحمر .. وطالما أثار ذوو الشعر الاحمر اهتمامي .. وبدلا من أن أتركه بعد أن قدمت له المعلومات التي كان ينتظرها مني ، صاحبته الى المتحف ثم الى جامع ايا صوفيا . كان يتكلم قليلا .. ولكن عندما كان يقرر أن يعبر عن الاثر الذي تركته هذه المشاهدات في نفسه كان يؤدي ذلك العمل بحماس وانفعال الشاعر التائه .. لم يبد قط ملاحظة عادية ولم يكن يخشى قط أن ينطلق في حديث طويل قد يثير التهكم .. ولم يكن يهتم بفكرتي عن الانجليز .. بيد أني لم أخبره بهذا الرأي .. ولم أخبره أيضا بأنني أمضيت سنتين في لندن .

وقد قال لي انه يجد أن اسمه مبتذل .. ألم يكن اسمه جون ؟ انه يفضل ؟ انه يفضل أن يكون اسمه جلاد أو هارون الرشيد .. ولكنه لم يشأ أن يسألني عن اسمي ان يطلق على اسم زيادة .. كم سوف تكون صدمته شديدة لو اعترفت له انني كنت نصف تركي وانني درست في مدرسة فرنسية .

ان المغامرة جد مسلية . وخاصة عندما قررت بعد خمس دقائق أن أكتب كتابا يكون ردا من شابة تركية حديثة على قصة لوتي .. ان هذا الانجليزي الرومانتيكي سوف يكون موضوع وشخصية قصتي . وفي كل يوم ، عندما كان يغادرني، كنت أدون في الكراسة أفكاره الغريبة وردي على هذه الافكار التي لم أكن أقولها له خوفا من أن أهدم الشخصية التي كونها خطأ عني ..

وكنت أنتزع اعترافاته بالتجزئة لاصنع منها قصتي .. فمنذ سنوات كان يبدو أنه لم يفعل شيئا سوى التجول في أنحاء العالم .. وقص علي كيف كان يعيش من قبل أن يصل الى استانبول وكيف كان ينام حول الطباق بمنطقة ماقدونيا وكيف كان يتغذى بالسمك النيء والقواقع على ساحل بحر ايجه .. أما عن اقامته في تركيا وطريقة عيشه فيها فلم يقل لي شيئا كثيرا .

مرت عدة أسابيع .. وكان يختفي أحيانا ثلاثة أيام أو أربعة .. وكان يعود دون أن يذكر لي سبب هذا الغياب .. ولكن كان يحضر لي قصائد غاية في الغرابة لم تكن بدون جمال .. وكنت قد قررت نشرها في كتابي .. وأحيانا كان ينكر حزنه المعتاد ليكتب أشعارا يتهكم فيها من نفسه .. ولكن نوبات التهكم هذه كانت نادرة .. وعلى أي حال فان كراستي بدأت تتضخم وذات مساء قررت أن أبدأ في تحرير روايتي دون ابطاء .. وكانت الكلمات تتوارد على خاطري بسهولة .. وكان يضحكني كثيرا أن أقص حياة شاب انجليزي عاطفي ضحكت منه فتاة شرقية .. وبعد بحث دام طويلا استقر رأيي على تسمية قصتي « زيادة سنة ١٩٥٥ » .

وشيئا فشيئا بدأ ضميري يؤنبني وأخذت يدي ترتعش والكلمات تنساب بصعوبة . وكثر الشطب .. كنت لا أريد أن أعترف بأنني اكتشفت في جون شخصا آخر غير هذا الشخص المضحك الذي بدا لي في أول مقابلة لنا .. وهكذا وقعت في الفخ الذي نصبته بنفسي . وكنت أكتفي بأن ألوم نفسي على خبث موقفي .. وكنت لا أريد أن أسلم بأنه مستني عاطفة تختلف تمام الاختلاف عن الشفقة. ولكن في المساء عندما لم يكن يوجد في مكان التقائنا وعندما كنت أضطر الى العودة بمفردي للمنزل لم أكن أستطيع أن أمنع نفسي من الوقوف طويلا أمام رصيف السفن الذاهبة الى الجزر .

كان كتابي يتقدم بخطى بطيئة وحين كان يعود جون بعد غيبة ـ لبضعة أيام ـ لم أكن في حاجة الى أن أبذل مجهودا لاشبه الشخصية الشرقية العاطفية والممتلئة بالاسرار التي اتخذتها في أول علاقاتنا .. لم أجرؤ على سؤاله ان كان عازما على مغادرة استانبول في القريب العاجل . ولكي أطيل حديثنا كنت أتصنع الجهل التام للعالم الغربي لاجبره على الكلام عن ماضيه بأسلوبه الدقيق والشاعري ..

وذات مساء بعد تردد كان يثير ابتسامتي فيما لو حدث قبل ذلك ببضعة شهور ، أدخلته منزلي .. كان موقفي لا يختلف في شيء عن موقف « زيادة » الحقيقية في نفس الظروف .. فقد ظهرت بتلك النظرة القلقة لسلطانة في قصة ألف ليلة وليلة ، وهي تحاول الهرب من الحريم .. غير أن تقلصات وجهي كان فيها شيء كثير من المبالغة ، ذلك أن المنزل كان ملكا لي وكنت أسكن فيه بمفردي ولم يكن فيه أي زوج غيور يشدد الحراسة علي ..

ومن القرن الذهبي كانت تنبعث صفارات البواخر ودخانها ذو الرائحة الكريهة .. أغلقت النافذة وجلسنا وحيدين في عالم كان قد مات منذ حوالي الخمسين سنة . كان جون في مكانه بين الوسائد والسجاجيد والمباخر ... وكنت قبل قدومه قد أخفيت جهاز التليفون وأكوام الكتب الفرنسية والانجليزية .

وعند وصولي الى المنزل كنت قد ارتديت ثوبا من الحرير الثقيل الابيض الموشى بأسلاك الفضة .. كنت قد ورثته عن جدتي .. كنت أعلم أن مثل هذا الثوب يساعدني على تمثيل دوري في حين أن التايير يجعلني أبدو أوروبية سمراء غير أنيقة .. كان جون يتتبع كل حركة من حركاتي بنظراته الرمادية الشاحبة ..

طلب الى أن اغنى فارتجلت له أنشودة من جلال الدين الرومى . وكنت قد اخترت أشعارها بطريق الصدفة ودون أى اهتمام لانهـا كانت فى نظرى ملكا لمصر ذوى ولا قيمة لها الا لانها قديمة .. وحين انتهيت من القصيدة بدأت فى تلاوة غيرها دون أن أنتظر أن يرجونى جون .. وقد اكتشفت فجأة أن التوقيعات القديمة تتفق تماما مع الانفعالات الداخليـة للعاطفة .. ولم أعد « زيادة » .. ولكن الجدة الاولى « لزيادة » .. وتخيلت جون أميرا بربريا أو أسيرا أوروبيا فى قصر السلطان ..

وبدأت أتوه فى بيداء الخيال . ولكن ما لبثت أن عدت فجأة الى الحقيقة عندما شعرت بذلك الخطر الذى يهدد سلامنا خارج الزمان . لقد تذكرت اننى فى انتظار مكالمة تليفونية من رئيس تحرير الصحيفة التى أعمل فيها .. ومن دقيقة الى أخرى قد يرتفع رنين الجـرس فيمزق ذلك السـحر الذى كنت أعيش فيه .. ان وجود التليفون فى صالونى قد يعنى أشياء كثيرة بالنسبة لجون ؟ وعلى أى حال فان هذه الاشياء لا تلتقى والصـورة التى وسمتها له عنى .. ولكـن الانكى أن يسمع المحادثة التليفونية .. لسوف يفهم فى الحال ولـن يغفر لى كذبى ..

أحضرت لجون قدحا من القهوة وخرجت الى الدهليز .. وبعد أن أحضرت كرسيا ثم منضدة صغيرة أقمت منهما سلما أخذت أصعد عليه .. ان الجرس لن يرن ... وسعادتى الزائلة سوف تظـل فترة قصيرة أخرى فى منأى عن كل تهديد .

ولكن اتضح أن هذا العمـل صعب .. فالقلق والاندفاع زادا فى ارتباكى وكان لا بد لى مـن خمس الى ست دقائق لكى أنفـذ خطتى ..

واعدت قطع الاثاث الى مكانها وبعد وقفة قصيرة أمام المرآة لاعيد تنظيم شـعرى .. عدت الى الصالون ..

كان جون فى نفس المكان جالسا على الكنبة نفسها .. وعلى وجهه نفس التعبير الهادىء وفى عينيه نفس البريق .. لم يتغير شىء الا .. كراستى .. لقد فتحت على السجادة أمام جون .. واستطعت ان أقرأ بسهولة .. وأنا واقفة عند الباب .. العنوان الذى كتبته منذ شهر :

« زيادة سنة ١٩٥٥ »

وحاولت ان أرفع نظرى لانظر الى جون فى وجهـه ولكنى لم أستطع أن أراه الا خلال دموع غزيرة كانت تتساقط من عينى .. أدرت ظهرى وفررت .. انه الان يعرف سرى .. كنت أعرف أن ألمه سيكون شديدا وأن كذبى سبب البلاء .. ولكن فى اللحظة التى سمعته فيها يصفق الباب خلفـه ويرحل تحول يأسى الى كراهيـة له .. لماذا تجرأ على فتح هـذه الكراسة ؟ لماذا بحث فى حوائجى ليجده ؟ وبعد قليـل تذكرت أن مخطـوطى لا بد وانه كان بين الوسائد المبعثرة على المسند الذى طلبت اليه أن يجلس عليه . ولكن هذه الملاحظة لم تقلل من غضبى. ولم يقلل غضبى حزنى الزائد .. وتمددت على السجادة واستأنفت البكاء .. ولم يعد ثوبى الشاعرى الحريرى سوى خرقة لا شكل لها وشعرى .. لقد ضاع نظامه .. ان شكلى أصبح كريها .

لقد رآنى جون بهذه الهيئـة عندما عاد .. فتح الباب دون أن يصدر صوتا ونظر الى بابتسـامة غريبة .

وقفت بسرعـة وحاولت أن أستعيد وجهى الانسانى ولكنى لم أجد منديلى كما فقـدت فردة حذائى .. ولسـوء الحظ تمزق ثوبى بمسمار تعلق به . لم أجرؤ على النظر فى وجه جون .. ولكنى لاحظت فقط أنه يحمل لفافة تحت ابطه .

قال لى :

ـ اجلسى ... عندى شىء أريد أن تريه ..

صدعت للامر .. فجلس بالقرب منى وحل الرباط الذى يحيـط باللفافة .. وحينما أبعد ورقـة اللف ظهرت كومة كبيرة من الورق .. فأخذت الورقة الاولى .. لقد كانت تحمل من أعلاها الى اليسار اسمه : جـون اسكس .. وفى وسط الصفحة كان يوجد عنوان كبير خطه بيده :

رواية

زيادة سنة ١٩٥٥

وبعد أن وضع اللفافة عـلى السجادة قال لى : لقد جاءتنا نفس الفكرة .. واخترنا نفس العنوان، نحن متساويان .. أليس كذلك ؟ لدى فكرة أريد أن أخذ رأيك فيها : لقد بدأنا هذه الرواية كل بمفرده فهل تجدين مانعا من أن ننهيهـا معـا ..؟

بنت النيل في شئون منزلك

طريقة كى البيكة القطنية

هل يمكن ارشادى عن الطريقة الصحيحة لكى البيكة القطنية لانى لم أنجح مطلقا فى ابراز خطوطها البارزة كما هى ؟

ج ـ افرشى منضدة الكى ببطانية سميكة مطوية عدة طيات ثم ضعى فوقها :

١) ملاءة بشرط أن تكون هذه الأغطية سميكة ثم تغطى أخيرا بقطعة قماش رفيعة كالشاش •

٢) ضعى الفستان البيكة فوق المنضدة بشرط أن يكون الجزء المراد كيه وجه القماش ملاصقا للمنضدة وظهره لاعلى. ويكون القماش مندى تماما وابدئى بكيه بمكواة ساخنة مع استعمال السرعة • فكى القماش المضلع فوق سطح لين سميك وعلى الظهر" يساعد على ابراز خطوط البيكة بارزة كما هى •

تلميع المعادن •••

سمعت أن هناك طريقة تستعمل فى المنازل لتلميع الفضيات المنزلية تلميعا يجعلها أشبه بالجديدة• فهل هذا حقيقى وما هى هذه الطريقة ؟

ج ـ هذا حقيقى ياسيدتى وطريقة ذلك سهلة وميسورة لدى كل سيدة تريد اظهار أدوات منزلها المعدنية فى بريق فضى جميل باستعمال مسحوق الجواهر • يباع فى محلات البوية والادوات المنزلية وثمن العلبة ٦ قروش وبعد أن تغسلى الملاعق والشوك جففيها جيدا جدا ثم ادعكيها بفوطة لينة مغموسة فى قليل من مسحوق الجواهر الجاف •

خزن الملابس الصوفية

أوشك الشتاء على الانتهاء وأرجو ارشادى عما أتبعه نحو المحافظة على ملابسى وملابس أطفالى الصوفية طول فصل الصيف •

ج ـ اغسلى القذر منها بالطريقة الصحيحة المتبعة فى غسل الصوف والغير قابل منها للغسيل بالماء يغسل بالبنزين ونفضى المعاطف من الاتربة وتمسح مسحا سطحيا بقطعة قماش منداة بماء دافىء وعرق حلاوة ثم تعلق فى الهواء حتى تجف تماما • ثم تطوى وترص فى أدراج الدولاب أو فى الشنط ويحسن أن تضعى بين كل قطعة وأخرى طبقة من الورق الشفاف ويرش جزء من النفتالين المسحوق بين طبقات الملابس ثم تغطى بملاءة وتغلق الادراج أو الشنط وتوضع فى أماكن بعيدة عن الاتربة حتى لا تتسرب اليها العثة •

أسماء الفائزات بهدايا بنت النيل !

فاز بصباع روج «احمر شفايف» كل من السيدات والانسات :

لوريس شقير بالزمالك ـ ميرا كرستوتتس بباب اللوق ـ مادلين أيوب بشبرا ـ منى أبو زيد بروض الفرج ـ ايزيس بشرى بمصر ـ فلورانس فهمي بأسيوط ـ فوزية ناصف بمصر ـ ايزيس قلــدس بسفاجة ـ حرم أمين قاسم بمصر ـ فاطمة الجوادينى بمصر ـ عطيات صليب بشبرا ـ حرم محمود سامى بمصر ـ جورجيت حليم بشبرا ـ فايزة بشرى بالعباسية ـ امال عزيز بمصر ـ نادية مصطفى بجاردن سيتى ـ الفت أمين بمصر ـ حرم البير عبد الله بمصر ـ هليت ماركو بمصر ـ فايزة حبيب بمصر ـ سميرة ذو الفقار بالجيزة ـ عائشة الدرديرى برشيد ـ بشرى حمزة بالعباسية ـ اجلال موسى بحلوان ـ سلوى عريان بشبرا ـ نبيلة محمد بعزبة النخل ـ سميرة درويش بالمعادى ـ فرحة خلف ببنى سويف ـ حرم يوسف مصطفى ببنى سويف ـ سوسن فؤاد بسمنود ـ حكمت الخشن سنباط غربية ـ ببانرس غطاس بالاسكندرية ـ زينب حلمى بالاسكندرية ـ فاطمة عباس ببور سعيد ـ صفية البنان بالسنطة ـ تهاني ابراهيم بميت غمر ـ عفت تمام بأسيوط ـ عزه شفيق بالاسكندرية ـ سامية بنران بالاسكندرية ـ عايدة عثمان بالاسكندرية ـ منى البرقوقى بطوخ ـ سعاد سامى بأبو قرقاص ـ نفيسة الشاطر بطنطا ـ أمال البدراوى بدراو قبلى ـ لنده قلدس بالفيوم ـ حرم الدمهوجى بالاسكندرية ـ حرم لبيب عثمان بأسيوط ـ حرم نجيب عبد الملك بالاسماعيلية ـ سنية نصير بالاسكندرية ـ سعاد هيكل بشبين القناطر ـ سهير عبد العزيز بالاقصر ـ ماجدة الالفى بدمياط ـ حرم أسامة خليل بدمنهور ـ ففيان الياس ببنى سويف ـ مارى حكيم بالاسكندرية ـ لوريس نصيف بالاسكندرية ـ حرم اسكندر حنا بالمنيا ـ حرم فوزى فؤاد بالزقازيق ـ نجوى عبد الحميد بسوهاج ـ جلاجل هيكل بالسنبلاوين ـ أولجا جورجى بسرس الليان ـ عزيزة حسن بالفيوم ـ احسان عبد العزيز بالمنصورة ـ محاسن نوار بالاسكندرية ـ ابتسام أبو النور بالاسكندرية ـ عزيزة سلام بكفر الدوار ـ حرم محمد دراز بطنطا ـ ايفون صادق بأسيوط ـ بهجة عاشور برشيد ـ سعاد عبد الشهيد بالاقصر ـ عزيزة صادق بأبشوان ـ حرم سيد شعبان بمصر الجديدة ـ أمال عاشور بالاسماعيلية ـ ماجدة حبيب بالمعادى ـ نوال أبو خطوة بكفر برلين ـ كوثر الشمرى بزفتى ـ فريدة فهمى بالاسكندرية ـ حرم أسعد الفخرانى بجرجا ـ ليلى ابليا ببنى سويف ـ نوال فريد بفاقوس ـ عفاف على ديب بسوريا ـ فوزية حسين بدمنهور ـ نجوى السلاح بالسويس ـ عايدة خاطر بالزقازيق ـ نبيلة عبد الوهاب بفارسكور ـ سميحة لطيف بالمناش ـ عواطف عبد العظيم السنطة ـ حرم أبو عمر ببورسعيد ـ عبلة شفيق بطنطا ـ ايفون جرجس بالمنيا ـ أمينة عز الدين بالمنصورة ـ شويكار الامير بطرة البلد ـ فايزة مسعود بقليوب ـ زمزم سلامة بميت غمر ـ رسمية عويس ببنى سويف ـ خديجة أبو احمد بالاسكندرية ـ زينب الغرابلى ببنى سويف ـ حرم عبد العال أحمد بأبو قرقاص ـ مارى عبد المسيح ببهيا ٠

« زجاجة منكير »

وفاز بزجاجة «منكير» كل من السيدات والانسات :

حرم احمد موسى بالاسكندرية ـ سعاد آدم بالسويس ـ سعاد هوله بالبسفلون ـ وداد محمد بالاسكندرية ـ فوزية الايوبى بمصر ـ نوال البرقوقى بالفؤادية ـ نورين صالح بنجع حمادى ـ فاطمة زغرب بالسويس ـ حرم مصطفى محمد بمغاغة ـ صبى ابراهيم بالسويس ـ سوسن صالح بقنا ـ حرم خليل احمد بالمنصورة ـ عفاف دلال بالاسماعيلية ـ حرم ابراهيم الكيلانى بالاسكندرية ـ حرم فوزى كليب بالسودان ـ حرم محمد أبو سمرة ببورسعيد ـ كريمة مايك بالاقصر ـ سلوى العوفى بطنطا ـ سلوى عزت ببنى سويف ـ عطيات محجوب بطنطا ـ محاسن السيد بالاسكندرية ـ حرم عبد العظيم بالاسكندرية ـ حرم سالم عبد العال بالاسكندرية ـ حرم طه السمرى ببور فؤاد ـ روحية حسن احمد بنجع حمادى ـ مارى حلمى ببهناى ـ حرم محمد مصطفى ببور فؤاد ـ سامية عبد الفتاح بالمنصورة ـ عايدة الفطاطرى بالاسكندرية ـ نبيلة هولة بالبسقلون ـ نوال البطراوى بميت غمر ـ عطيات عبد الحميد بالاسكندرية ـ فاطمة الغنام بالاسكندرية ـ أمينة رجب بطنطا ـ أحكام سليمان بمصر ـ ايلين شاكر بالسويس ـ حرم عبد الله عياد بالاسماعيلية ـ عزه الغندور بسيدى بشر ـ نبيلة الغندور ببور سعيد ـ نشوة محمد توفيق بالسويس ـ فاطمة نونو بالاسكندرية ـ حرم مصطفى جاويش بالزقازيق ـ حرم عبد العزيز عيد بالمنيا ـ كريمة مرقص بالسويس ـ سميرة محمد حسين بالاسكندرية ـ فاتن عبد الرحمن بكفر الزيات ـ عليه نسيم بدمنهور ـ احسان اسماعيل بالسويس ـ مرفت عمار بميت غمر ـ فايزة محمد بأسيوط ـ فوزية ابراهيم بكفر الشيخ ـ حرم عبد الحميد الجندى بسنورس ـ نجية مرسى بشبرا مصر ـ أميرة كامل بطوخ ـ ثروت سامى بكوم امبو ـ حبيبة ياقوت بالمنصورة ـ سميرة جرجس بالفشن ـ حرم حسن المصرى بكفر الزيات ـ فردوس حافظ بدرب القصاص ـ حرم هاشم فايق ببنها ـ ايفيت اسعد بالاسكندرية ـ تهانى القمص ببنهاى ـ ام كلثوم الغندور ببلقاس ـ كريمة عبد العزيز ببور سعيد ـ محاسن همام بكفر الشيخ ـ عايدة سيد على بالجيزة ـ حرم يس عبد الحميد بأسوان ـ عفيفة رضوان بدمياط ـ مارى جرجس بالزقازيق ـ حرم عمر محفوظ بالحواتكه ـ حرم بهجت الشنقيرى بمنوف ـ سميرة شوقى بالزقازيق ـ عواطف توفيق بالاسكندرية ـ حرم عبد المطيف مشالى ببنها ـ ايفون عبد المسيح بصنبو «قبلى» ـ اليس صليب ببنى مزار ـ زينب سليمان بالمنيا ـ مدام طلعت خليل بملوى ـ اعتدال عبد البارى بالاسكندرية ـ زينب متولى ببور سعيد ـ أمال القصاص بالعريش ـ رافت زهدى بالفيوم ـ ملانش مرهم بالاسكندرية ـ مديحة سلطان ببنى مزار ـ حرم عبد الرحمن السيد بدسوق ـ حرم عبد المنعم موسى ببور سعيد ـ سميحة وهيب بقنا ـ أمينة على بطحانوب ـ كيتى ميخائيل بالاقصر ـ ملك الشنشاوى بالمحلة الكبرى ـ حرم رءوف صابر بمصر الجديدة ـ مدام عطا الله سعد بالاسكندرية ـ فوقية ديب ببورسعيد نعيمة شبكة بدكرنس ـ ايزيس حنا بأسيوط ـ فايزة على بسوهاج ـ سنية ابراهيم ببور سعيد ـ سوزان زكى بالفيوم ـ حرم عبد الحميد البغدادى بالمنصورة ـ حرم الدكتور مكاوى بفارسكور ـ زينب عبد الرحمن بالاسماعيلية ـ ثريا الرافعى بالاسكندرية ـ لولو محمد بالمنيا ـ حرم أنوز العالم بشبين الكوم ـ حرم عصام خليل بسخا ـ حرم محمد اسماعيل بالسويس ـ عايدة يامل بالترعة البولاقية ـ مارى جورجى بالعباسية ـ نوال النجار بالظاهر ـ تيودورا ميشيل بالظاهر ـ سنية عزيز بشبرا ـ نوسة اسماعيل بالدقى ـ حرم عبداللطيف كامل بالهرم ـ سعاد ابراهيم بعابدين ـ ريمون بدوى بشبرا ـ اسمت السباعى بالروضة ـ زبيدة احمد بأمبابة ـ كيكى موسى بشبرا ـ رجاء حلمى بالظاهر ـ حرم صبحى بادير بمصر الجديدة ـ ناجى بطرس بمصر الجديدة ـ نفيسة سيد احمد ببولاق ـ عصمت حسن بالسبتية ـ ليلى حنا بالسكاكينى ـ ماجدة جنيدى بشبرا ـ امتثال عبد الرازق بالمعادى ـ جانيت ابراهيم بشبرا ـ فكتوريا كامل بشبرا ـ فوزية الجمل بالمعادى ـ مهجة متولى بمصر ـ سعدية فهمى بالدقى ـ ايدا غالى بالجيزة ـ عبد ربه مصفى ببولاق ـ حرم الهامى شاكر بالموسكى ـ فيفى حسنى بالمالية ـ روحية ابراهيم ببولاق ـ أمينة صالح بالسكاكينى ـ اسماء حسنى بالجيزة ـ جورجيت ميخائيل بالشرابية ـ فوقية احمد بمنشية الصدر ـ نعيمة الذهبى بمصر ـ لواحظ عبد الحميد بالسيدة زينب ـ سعدية حمدى بالعباسية ـ سلوى سالم بالجيزة ـ نعمت شكيب بمصر الجديدة ـ حرم جلال موسى بحلوان ـ حرم محمد صدقى بالعباسية ـ فوزية بسطا شبرا ـ ناهد اسماعيل بالدقى ـ عزة نوير بالجيزة ـ فكرية الحسينى بالحلمية الجديدة ـ سميحة حسنى بعزبة النخل ـ سميحة زغلول بالدرب الاحمر ـ نفرتيتى زى بمصر ـ درية عبد الحليم بمصر الجديدة ـ فايزة عبيد بمصر ـ عواطف نصر بمصر ـ حافظة لحماقى بالمنصورة ـ حرم جمال الدين الحديدى بالروضة ـ انصاف بشرى بالعباسية ـ حرم فريد أبو النصر بشبرا ـ عائشة احمد بالعباسية ـ سهير العمرى بمصر القديمة ـ سميحة كامل بالزمالك ـ زينب طه بالعجوزة ـ محاسن صبرى بمصر ـ فريدة ابراهيم كرار ببولاق ـ مرفت رفاعى بشبرا ـ نبيلة حنا بحدائق القبة ـ الفت جلال بالحلمية الجديدة

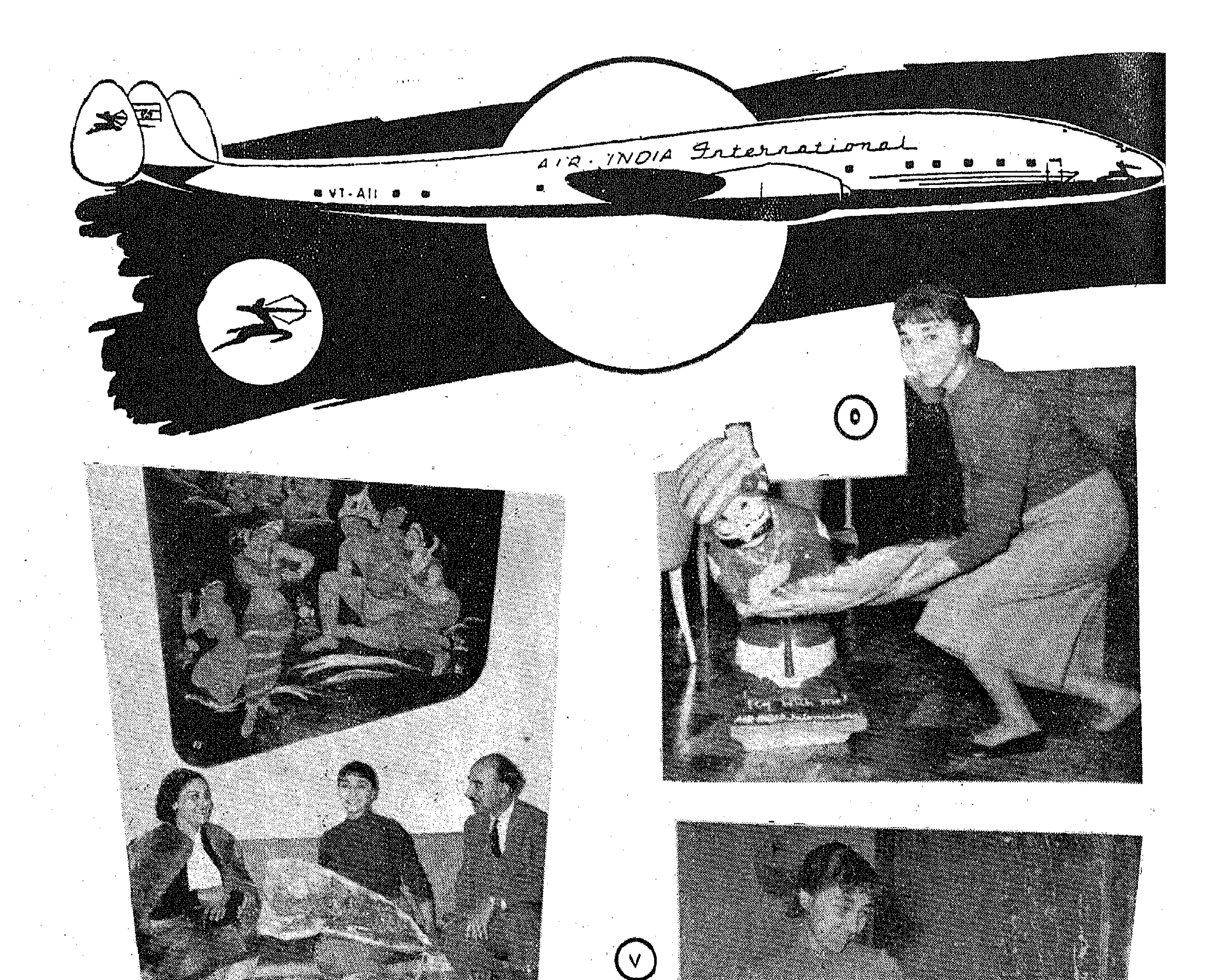
البقية على ص ٨٥

الفتاة المثالية في زيارة شركة طيران ايرانديا

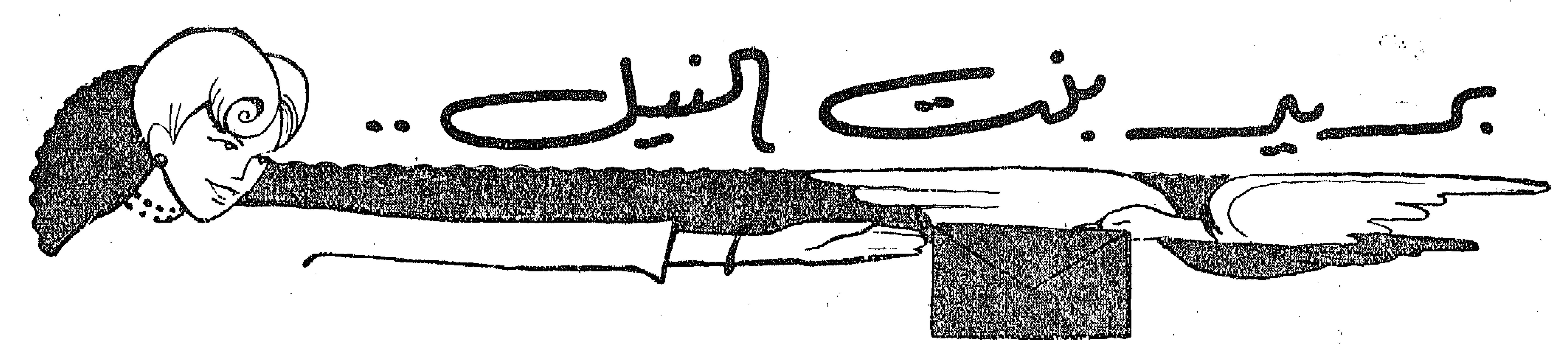


توجهت الفتاة المثالية التى اختيرت فى مسابقة مجلة بنت النيل بالاشتراك مع مجلة « ال » الفرنسية الى زيارة شركة طيران اير انديا انترناشيونال بمناسبة فوزها بتذكرة سفر الى باريس على خطوط الشركة . وكم كان يغمرها السرور بمناسبة فوزها فما أن دخلت الى مقر الشركة الكائن بشارع سليمان باشا رقم ١ حتى استرعى نظرها ما هو معروض فى صالون الشركة من تحف تمثل الفن الشرقى الجميل وكذلك اللوحات المرسومة على الجدران التى تمثل الفن الهندى العريق . وما أن علم رجال الشركة بأنها هى الفتاة المثالية لعام ١٩٥٦ حتى رحبوا بها ترحيبا كبيرا وتقدمت اليها سكرتيرة مدير الشركة بباقة من الورد النادر .

سرت الفتاة المثالية بهذا الترحيب الكبير فعبرت عن شكرها الجزيل لهذه المقابلة الكريمة فانحنت تحية لتمثال المهراجا شعار الشركة وقد قدم اليها رجال الشركة هذا الشعار فى أحجام مختلفة لكى تحتفظ به تذكارا لهذه الزيارة . وقد صاحب الفتاة المثالية فى هذه الزيارة والداها المحترمان وقد سرا جدا من حسن ترحيب رجال الشركة بهم التى اشتهرت بحسن استقبالها لكافة عملائها .



أخبر رجال الشركة الفتاة المثالية أنها سوف تسافر على احدى طائراتهم الكونستليتشن التى تعمل على خطوط الشركة ٦ أيام فى الاسبوع فى رحلاتها الى لندن وروما وجنيف وباريس ودسلدورف وزيورخ فتربط بذلك أهم جهات العالم بخطوطها الجوية المنتظمة . ولا يخفي علينا أن الشركة تزاول نشاطها كذلك في ربط مناطق الشرق الاوسط والهند والشرق الاقصى بخطوط منتظمة الى بومباى وبانكوك وهونج كونج وطوكيو وسنغافورة وقريبا جدا ستعمل على ربط مناطق أفريقيا واسيا بخطوط أخرى تصل الى عدن ونيروبى حتى سميت طائرات الشركة بالبساط السحرى . وقد تاقت الفتاة المثالية للتنقل فى كل هذه الارجاء من العالم على خطوط الشركة وخاصة حين أبدت رغبتها وشوقها لزيارة الهند التى شغفت بفنها الساحر كما ظهر ذلك من أعجابها باللوحات الهندية فى زيارتها . وقد طلبت من الله أن يحقق أمانيها فى زيارة بلاد الشرق كله . وعندما انتهت زيارتها ودعها رجال الشركة حتى الباب الرئيسى متمنين لها سفرا سعيدا على طائراتهم التى تشتمل على كل وسائل الراحة .





يرد على الاسئلة
الدكتور ابراهيم عازر

م · س · ع - محرم بك :

تسأل عن علاج لمنع سقوط الرموش وسقوط الشعر من الرأس والحواجب - امتنعى عن البكاء المستمر فهو يسبب ذبول العينين وتناولى أقراص Dicalets Abbott قرصا قبل الاكل ٣ مرات يوميا واستعملى مرهم Terramycin Eye Ointment ٣ مرات يوميا فى العين · أما حالة سقوط الشعر فستتحسن بأخذ الاقراص سالفة الذكر ·

ص · ج - السويس :

تشكو من سقوط رموش عينها اليمنى ثم شفيت ثم عادت مرة أخرى - رجوع الحالة الى عينيك بعد شفائها بالعلاج تعود الى ضعفك العام فاستعملى المقويات بكثرة مع علاج الحالة نفسها بالعين · ومن المقويات خذى Supertabamins أقراص قبل الاكل ٣ مرات يوميا وحقن Bllamyl واحد سنتى فى العضل يوميا ولعينيك استعملى Terramycin Eye Ointment ٣ مرات يوميا فى العين ·

مشتركة بكوم حمادة :

تشكو من ظهور قشر كثير فى رأسها وكثرة الشعيرات البيضاء مع صغر سنها - ارجعى الى العلاج الموصوف للقارئة هـ · ا · م · بهذا العدد ونفذيه حرفيا مع اضافة حقن الـ Pancebrin Lily, أخذها بمعدل واحد ونصف سنتيمتر فى العضل يوميا حتى تتم علبتين ·

هـ · ا · م · بالجيزة :

تشكو من سقوط الشعر نتيجة لضعف جذوره ووجود قشر كثير · استعملى Bioferrin Hoechst ملعقة كبيرة مرتين فى اليوم بعد الاكل وغسيل لفروة الرأس اسمه Selsun يستعمل بأن يغسل الشعر بالصابون والماء جيدا ثم يدلك بهذا الدواء جيدا ثم يعاد غسل الشعر بالماء بعد التدليك وحذار من وصول قطرات الدواء الى عينيك ومواعيد الاستعمال مرة فى الاسبوع فى أول شهر ثم مرة فى الشهر بعد ذلك باستمرار ·

آنسة ف · ن :

منذ ثلاث سنوات تظهر حول شفتيها نقط صغيرة سوداء ثم أخذت تزداد - هذه النقط البارزة من الخطر ازالتها بالجراحة ولا تمسينها بيديك لان هذا يساعد على انتشارها بالوجه وباقى أجزاء الجسم · وتوجد طريقة لازالتها بالكهرباء وهذه تحتاج الى اخصائى لازالتها ·

س · س · س :

مشكلة خاصة بالحمل - اتركى مسألة الحمل الان واهتمى بصحتك وتربية بناتك لان العملية أحدثت ضعفا فى عضلات الرحم ويخشى عليك منه ·

س · ع · م - بالمنيا :

تسأل عن طريقة لازالة الشعر بجميع أجزاء الجسم ولنمو الثديين · طريقة ازالة الشعر هى استعمال ماء الاوكسيجين أما حالة الثديين فتتوقف من ناحية الحجم فى السيدات على طبيعة افراز المبيض فيهن والغدد التناسلية وهذه تحتاج الى فحص طبى لتقدير العلاج · أما عن الهدية فيسقط حقك فيها بضياع الكوبون وننصح بالتأكد من وجود الكوبون قبل أخذ العدد من البائع ·

القارئة سهام · م :

تشكو من قصر القامة غير الوراثى · استعملى حبوب Dicalets Abbott قرص واحد قبل الاكل وبعد نهاية العلبة راحة شهر ويكرر مرة أخرى ثم أفيدنا بعد ثلاثة أشهر من العلاج

الحائرة س · م - مصر الجديدة :

لعلاج حالتك يوجد لديكم بمصر الجديدة مستوصف هارون وبه طبيب اخصائى لعلاج هذا القصر ·

آنسة ناهد · س - كوم حمادة :

سيدة فى الخمسين مصابة بروماتيزم مزمن وتشكو من كثرة العرق صيفا وشتاء - هذه الاعراض ناتجة من دخولها فى مرحلة انقطاع الطمث وهذا ما يسبب لها السخونة المفاجئة فى وجهها وتستطيع استعمال أقراص Klimakton قرص واحد قبل الاكل ٣ مرات يوميا ونقط Fluxine ٢٥ نقطة فى فنجان ماء بعد الاكل ٣ مرات يوميا ·

فوزية · ع - سوهاج :

تشكو من التهاب بشرة وجهها الدهنية وظهور حبوب حمراء تخرج صديدا - استعملى حبوب Suepr Tabamins قرص قبل الاكل ٣ مرات يوميا وكذلك أقراص Bristacycline قرص واحد كل ٦ ساعات ٤ مرات يوميا ليلا ونهارا مع ضبط الميعاد بالدقة ·

غادة سعيد · ب - طرابلس -

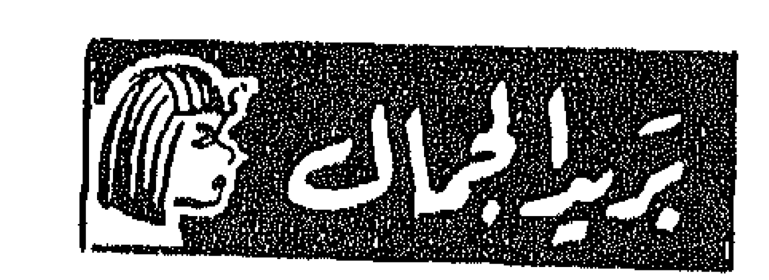
أصابها رمد ربيعى وتكون عنه قشرة فى العين · كما تشكو من وجود درن بوجهها وجسمها - حالة عينيك تحتاج الى عرضها على اخصائى فى العيون لتقدير احتياجك لنظارة أو عملية أو علاج واعتقد ان الدرن هو كيس دهنى وهذا يزال بعملية جراحية ·

فاطمة محمد - مشتركة :

تشكو من ألم فى جانبها الايسر مع صداع نصفى بالجهة اليسرى - استعملى حقن Papaveryl حقنة فى الوريد يوميا على أن تؤخذ ببطء

بهيجة ا · س - مصر :

تسأل عن طريقة لازالة آثار حرق فى يدها ، وطريقة لتكبير الثديين - الحرق يزال تماما بعملية تجميل على يد اخصائى فى جراحة التجميل أما تكبير الثديين فيحتاج لفحص حالة المبايض والجهاز التناسلى ·



انسة س. ع ـ نجع حمادى : فى الثامنة عشرة من عمرها، تشكو من قصر شعرها وعدم سرعة نموه .

١ ـ اغسلى شعرك مرتين فى الاسبوع باستعمال شامبو البيض هيلين كيرتس ٢ ـ ادهنى شعرك كل ليلة قبل النوم باستعمال

نعمه . ح ـ ملوى : صبغت شعرها بالاكسوجين ثم صبغته بصبغة أخرى فاصبح شعرها لونين

١ ـ يستحسن أن تتوجهى الى كوافير مشهور وفى استطاعته أرجاع لون شعرك الى أصله

٢ ـ أما اذا كان ذلك متعذرا فاتبعى الطريقة الاتية : اغسلى شعرك بالماء الساخن مع شامبو البيض هيلين كيرتس حتى ينعم شعرك وتزال منه الصبغة ثم استعملى بعد ذلك صبغة كولستون حسب اللون الذى تريدينه وطريقة استعمالها موجودة بالعلبة .

أمال . ح ـ المنيا : تطلب علاج لاسمرار الجبهة والرقبة . وتطلب طريقة لازالة الشعر من الوجه .

١ ـ لازالة الاسمرار : اخفقى زلال بيضة مع قليل من ماء الزهر (قدر ملعقة بن) ثم ضعى هذا المزيج على المواضع السمراء على الجبهة والرقبة . ثم اغسليه بعد نصف ساعة بماء فاتر . أما اذا كان فى مقدرتك شراء كريم بلينشنج اليزابث أردن فانه يفيد لازالة الاسمرار .

٢ ـ ولازالة الشعر من الوجه ضعى قليلا من ماء الاكسوجين على قطعة قطن صغيرة ثم ضعيها على المواضع التى بها الشعر . وتكرر هذه العملية مرتين فى الاسبوع.

عايدة ـ أسيوط : تشكو وجود ضرس مسوس بين أسنانها يسبب رائحة كريهة ـ اعرضى نفسك على طبيب أسنان لعمل اللازم لك حيث انه لايمكن معالجة الاسنان بالبريد.

ح. ع ـ المنيا : تشكو من وجود بقع على جانبى فمها مع وجود تجاعيد وتريد تبييض بشرتها . بخصوص البقع الموجودة فىوجهك ضعى لبن زبادى على مكان البقع لمدة ساعة أو ساعتين ثم يغسل بماء فاتر . ثم ضعى كريم لانولين بوتس فى المساء قبل النوم وثمنه ١٥ قرشا وموجود بجميع الاجزخانات . ولتبييض البشرة وازالة التجاعيد ضعى كريم فيتال هيلين رونيشتين وثمنه حوالى ١٦٠ قرشا . ويستعمل هذا الكريم لازالة التجاعيد ولجمال البشرة ، كما يستعمل بدلا من البودرة .

قارئة مستديمة بالاسكندرية : تسأل عن الاستمرار فى فرد الشعر بالمكواة هل يترك أثرا ضارا . والاجابة أنه ليس له أى ضرر .

وصلتنا رسائل كثيرة تسأل عن عدم وجود Plasticine بالصيدليات ولذلك نسارع بكتابة اسم مستحضر اخر وهو
Sinua Tonic (Anna Paula)
ويوجد بمعهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت بالقاهرة فنرجو الاتصال به لمن ترغب فى استعماله .

المعدة بيت الداء

(بقية ص ١١)

على وجه الطعام كالمتبع عند بعض الناس

ويجب تناول الطماطم فى السلطة فقط بدون طهى مع الخضروات

حكمة الصوم

ويجب ان نشير هنا الى فريضة الصوم والحكمة العظيمة التى تعود على الجسم من ورائها فالصوم فى حد ذاته علاج لمرضى الافراط فى الطعام والصوم علاج الان يتبعه الغربيون فىمستشفياتهم وعياداتهم وهو علاج لجميع اعضاء الجسم واهمها «الجهاز الهضمى» ولكن عدم اتباعه بدقة بالاندفاع على الاكل والشرب بانطلاق المدفع يفوت الغاية العظمى منه

نصيحة اخيرة

ونصيحتى الى السيدات ـ وعليهن تقع تبعة اعداد الطعام والاشراف عليه ـ ان يقتصدن فى الوان الطعام وان لا يرهقن البطون بكثرة ما يقدمن على المائدة فان الزيادة على ما يفى بحاجة الجسم داء وليست دواء وحبذا لو جعلن هذه الزيادة عن حاجة الجسم برا للفقراء ورحمة بامعاء الأثرياء

شئون المنزل

مشتركة بمصر الجديدة : تريد معرفة تفصيل بيجامه حريمى لسن ٢٠ سنة . سننشر كيفية تفصيل بيجامه حريمى ان شاء الله فى عدد قادم .

الانسة ماتيلده . ح. ك ـ قرأنا رسالتك ونرجوك الاتصال بجمعية الاقتصاد الشعبى بشارع القصر العينى بالقاهرة فلها معرض دائم لبيع المنتجات الفردية .

م. ع : تسأل عن الاتيكيت الذى تتبعه اذا قدم اليها شاى فى مكان عام ، مع العلم أنها لا تحب شربه ـ يمكنك قبول الشاى وتشربين منه قليلا أو يمكنك رفضه بكل بساطة.

٢ ـ اذا أقامت مأدبة للعشاء فى منزلها ، هل ترتدى تايور، أو

« البقية المقبلة »

العدد القادم من بنت النيل عدد الربيع

فستان تواليت – يستحسن ارتداء فستان تواليت بسيط .

٣ – قدمت هدية لصديقتها بمناسبة زفافها ، فهل من اللازم تقديم هدية أخرى بمناسبة وضعها ؟ – اذا كانت صديقتك عزيزة عليك فيستحسن تقديم هدية أخرى عند الوضع أو يمكنك تقديم طاقة ورد فى هذه المناسبة بدلا من الهدية .

ليندا فياض – لبنان : تسأل عن كتاب طريقة بروفيلي للتفصيل – اتصلنا بادارة معهد بروفيلي للتفصيل فرحبوا بأن ترسلى لهم مبلغ ١٧٥ قرشا مصريا باسم معهد بروفيلي للتفصيل ٤٠ شارع سليمان باشا بالقاهرة حتى يرسلوا لك الكتاب المذكور ، وهو ثمنه ١٥٠ قرشا و ٢٥ قرشا مصاريف البريد المسجل .

ثريا . ح . ا – بني سويف : تسأل عن طريقة لازالة السمنة عن فخذيها – يجب عمل ريجيم خاص فى الاكل والابتعاد عن النشويات كالبطاطس والمكرونة والخبز . وتناول خضار مسلوق مع اللحم المشوى لمدة شهر وتدليك الفخذين صباحا ومساء باستعمال Point-Roller

وهى عبارة عن أسطوانة مركب عليها كاوتش خاص وتباع فى الاجزخانات الكبيرة .

علية نعيم – دمنهور :

وجدت فى العدد الماضى فى موضوع التريكو فن جميل فى السطر ٤٥ عقبات فهل تشتغل ما بين قوسين ام تشتغل كل السطر ٣ مرات . اشتغلى فقط ما هو موضوع بين قوسين ثلاث مرات وطريقة قفلة المفرش بأن تشتغلى بابرة كروشيه ٣ غرزة ثم تشبك فى كل غرزة .

انسة فلورا زكى :

تسأل عن طريقة لارجاع صوف ابيض نضح عليه صوف اسود الى لونه الطبيعى . الطريقة ان تضعى الاناء على موقد حتى يغلى الماء ثم ضعى الصوف واتركيه فيه ولا ترفعيه حتى تتأكدى من ان الصوف نظف تماما ثم يشطف الصوف بماء فاتر .

القلبى الصفحة

الاجابة الصحيحة

١ – الفريد سكاون بلنت
٢ – ليبيريا
٣ – تريجفى لى
٤ – ميراباى او مس سلايد
٥ – فى ليبيريا والملايو بافريقيا وآسيا



السيد عبد المنعم غازى :

يطلب موافاة شقيقته بالهدايا التى أعلنت عنها المجلة بنت النيل وهى :

باترون بنت النيل .. مجلة الكتكوت .. مجلة درية شفيق

المحررة : هذه الهدايا من حق جميع قراء بنت النيل لانها توجد داخل كل عدد يباع منها ... تصفح العدد الذى بيدك الان ... تجدها جميعا .

السيد ابراهيم محمد العجمى :

يسأل اذا كان فى استطاعة مجلة بنت النيل ان تمده بأسماء أشخاص من بلاد أجنبية يرغبون فى مراسلة شباب مصر

المحررة : نأسف لعدم استطاعتنا ذلك ...

السيد فتحى أحمد الشراكى :

يعلق على مقابلة الدكتورة درية شفيق لوزير العدل بشأن حقوق الزوجة المسلمة .. ويقول أنه كأحد رجال المستقبل يؤيد هذه المطالب .

المحررة : ان تقدير رجال المستقبل لحقوق المرأة المصرية ... هو رمز تقدم الوطن الذى نسعى اليه .

أسماء الفائزات بهدايا بنت النيل

(بقية المنشور على ص ٧٩)

ـ هناء ربيع بالجيزة ـ اعيماد أمين بالسيدة عائشة ـ هدى النبراوى بالقاهرة ـ نعيمة رجب بشبرا ـ سعاد محمد بالقاهرة ـ ميسراى ابراهيم بالموسكى ـ حرم احمد محمد على بمصر الجديدة ـ مدام على ابراهيم بالروضة ـ أمال السباعى بشبرا ـ عصمت العياط بمصر الجديدة ـ ليلى فهيم بعين شمس ـ سعاد حلمى بالدقى ـ سوزان سلطان بشبرا ـ يسرية حجازى بالسيدة زينب ـ سعاد أبو الدهب بغمرة ـ لينا صليب بعماد الدين ـ زينب فريد بالروضة ـ فريدة حموده بالجيزة ـ نادية جرجس بالروضة ـ حرم احمد كامل بالهرم ـ ايمان توفيق بشبرا ـ فيفيان حبيب بالظاهر ـ ناهد شكرى بالعباسية ـ صفية أبو سنة بمصر القديمة ـ بهيج شرف بمصر القديمة ـ ايفون عازر بالظاهر ـ نبوية الحناوى بالسيدة زينب ـ فاطمة محمد سالم بالقاهرة ـ حرم على زمزم بلقاهرة ـ جانيت زكى بغمرة ـ علية حجازى بشبرا ـ ايزيس غبريال بشبرا ـ سميحة زكريا بالعجوزة ـ فاطمة الشامى بشبرا ـ نادية زهدى بالعباسية ـ نجوى مصطفى بشبرا ـ الفت الصواف بشبرا ـ حرم عبد الرازق جودة بالجيزة ـ حرم ابراهيم المنياوى بالروضة ـ أوديت جرجس بشبرا ـ حكمت العميل بحلوان ـ سعدية الخياط بالمنيل ـ عفاف وافى بمصر الجديدة ـ عنايات صادق بمصر الجديدة ـ حكمت محمود بالمعادى ـ أمال السيد بالمعادى ـ جمال الجوهرى بشبرا ـ نصير ببنها ـ زينب على ندا بهيجة محمد بالروضة ـ رجاء بجاردن سيتى ـ فرمين مورو بمصر ـ فاطمة محمود بالجيزة ـ بثينة درويش بمصر ـ هيلين عبده بالظاهر ـ صوفى مانولوبولى بالظاهر ـ أوديت طرزى بمصر ـ جوليا قدرى بالظاهر ـ مارى قدسى بالظاهر ـ ايلين بطرس بشبرا ـ اليس مقار بشبرا ـ صفية نوار بولاق ـ منيرةمحمد سالم بالجيزة ـ عواطف عبد الفتاح بالسيدة زينب ـ فوزية محمد كامل بمصر ـ نوال عزيز بالمعادى ـ خديجة تيغور عبده ببولاق ـ ليلى حسن عبده ببولاق ـ حرم لويس عبيد بمصر الجديدة ـ عطيات محمد بمصر ـ بهيجة احمد سعيد بمصر ـ سميرة سعيد بالزيتون ـ حرم سعد الزمر بالدقى ـ هدى نوار بالجمالية ـ دولت رجب بمصر الجديدة ـ سنيا عبد الملك بمصر ـ فوزية سليم بشبرا ـ أميرة السعيدى حمامات القبة ـ فريدة الطاروحى بالظاهر ـ هناء العيسوى بمصر الجديدة ـ زكية رشوان بحلوان ـ نرجس فهيم بشبرا ـ أمينة السيد بشبرا ـ برلنتى سعيد بالمعادى ـ امينة ابراهيم بالدقى ـ عديلة عبده بمصر ـ فاطمة العقاد بمصر ـ فيفى خليفة بمصر الجديدة ـ قوت القلوب صالح بمصر القديمة ـ انجه عبده بمصر القديمة ـ حرم هاشم أبو شنب بالسيدة زينب ـ سيدات عبد العزيز بشبرا ـ زينب علام بالموسكى ـ زينب المهدى بالعباسية ـ لواحظ شوقى بالعباسية ـ أمال الشلقانى بمصر الجديدة ـ جابر بالسيدة زينب ـ كريمان السيد الرحيم بالمعادى ـ زينب عبد الرءوف استر عوض بمصر بلبل عبد بالسكاكينى ـ ماهى علوى بمصر الجديدة ـ سميرة الطوانسى بشبرا ـ لطيفة فؤاد بالزيتون فايزة الشبراوى بعزبة النخل ـ نعمات بحلوان ـ حرم عادل رأفت بالمالية بمصر ـ حرم احمد قاسم بحمامات القبة ـ عائشة سليمان بشبرا ـ كامل بالجيزة ـ نبيلة بيومى بمصر الجديدة ـ ليلى محمود حسين بعزبة الزيتون ـ حياة عاصى بمصر الجديدة ـ لوسيل فارعون بالظاهر جوليا محمود عارف بالدقى ـ السيدة ناهد مصطفى بسراى القبة ـ منيرة صادق عبده بمصر ـ سميحة الخشن بمصر ـ عزيزة المصرى بمصر الجديدة ـ اسماعيل بشبرا ـ مارسيل صالح لطيفة محمد على بحدائق القبة ـ هاجر زكى بالسيدة زينب ـ سعاد بمصر .

هيلين نقاش بمصر الجديدة ـ عليه فائقة زهران بروض الفرج ـ حرم بحلوان ـ زهية شاوويم بعابدين ـ

اذا ارادت احدى الفائزات خارج القاهرة استلام هديتها ترسل للمجلة طوابع بريد بخمسة قروش مع ذكر عنوانها بالتوضيح فترسل اليها هديتها .

جريدة الجار



ان زوجك يقرأ الجريدة التى يأتى بها البائع كل صباح .. انه يقرأها أكثر منك . وهذا أمر لا يختلف عليه اثنان . وان النساء اللواتى يهتممن بقراءة الصحف مثل الرجال قلة تكاد لا تذكر . وهذا لا يعنى أنهن أقل عقلا من الرجال .. بل العكس هو الصحيح .. ذلك أن الصحف عادة لا تهتم اليوم الا بالعناوين ... العناوين المثيرة طبعا ... العناوين التى تغرى رجل الشارع على شراء الصحيفة ... ولكن اذا ما بدأ يقلب أوراقها أصيب بخيبة أمل.. لذا كانت المرأة أكثر عقلا من الرجل لانها تكتفى بقراءة العناوين والنظر الى الصور لانها تعلم أن ليس فى الصحيفة أكثر من ذلك، وان قراءة التفاصيل المكتوبة بالبنط الصغير تؤذى العينين ولا تفيد القارىء شيئا ..

اتركى اذن زوجك يفتح صحيفته ويقرأها من أول سطر فيها الى اخرها .. انه يجد فى ذلك لذة لا تعد لها لذة هذا الافطار الشهى الذى تقدمينه له كل صباح فيتركه ليقرأ صحيفته . كونى صبورة . انتظرى الى أن يكون قد انتهى من قراءة الابواب التى تهمه .. لا تقطعى قراءته. كونى حذرة. أطلبى منه أن يذكر لك الانباء الهامة لتشعريه بأنك لا تفهمين السياسة وحوادث العالم الا من خلال تفكيره ... السليم طبعا ..

والآن لنخرج من المنزل ولنركب هذا الاوتوبيس لنصل الى عملنا فى الموعد المحدد . ان هذا الراكب جالس وفى يده صحيفة يقرأها .. ولكن ألا تلاحظين معى ان الراكب الجالس بجانبه يسترق النظر الى الصحيفة .. انه يحاول أن يقرأ .. انه يقرأ بالمجان .. انه متسول من نوع جديد . وقواعد اللياقة لا تقر هذا السلوك بأى حال من الاحوال .. يضاف الى ذلك أن هذا اللون من القراءة يضعف العينين . والقرش الذى تعتقدين انك وفرته ستدفعينه أضعافا مضاعفة لطبيب العيون ولبائع النظارات الطبية .

وقد تكونين مسافرة فى القطار .. فهل من حقك أن تأخذى صحيفة جارك أو جارتك الملقاة على المقعد الذى بجوارك وتقرئيها ؟

يجب عليك أولا ان تستأذنى صاحبها . وعلى هذا الصاحب ان كان مهذبا أن يأذن لك بقراءتها .

ولكن هل من حق صاحب الصحيفة ان يعرض عليك قراءتها او تصفحها ؟ ان فعل ذلك كان مهذبا الى أبعد حدود التهذيب . وان لم يفعله فلا يمكن ان يقال عنه انه غير مهذب .. وعليك أنت ان استعرت الصحيفة ان تعيدى طيها كما كانت وألا تكتبى عليها بقلمك .

وجرت العادة بين الجيران أن يشترى كل واحد منهم صحيفة ثم يتبادلونها بعد أن يقرأ كل منهم الصحيفة التى اشتراها . وهذا اجراء لا بأس به لانه يتيح لكل منهم ان يقرأ اكثر من صحيفة .. ولكن يشترط فى هذه الحالة ان يحافظ على سلامة هذه الصحف بحيث تصل الى اخر جار فى حالة جيدة .

أما الاطفال فان قراءة الصحف لا تناسبهم . ذلك أنهم لا يفهمون شيئا من المقالات الافتتاحية . أما القصص والحوادث فانها تؤذى خيالهم وتصور لهم الحياة على غير ما يجب ان تصور لهم .

اعطى اطفالك المجلة التى تناسبهم مثل الكتكوت. وان عثرت اثناء قراءتك لجريدتك او مجلتك على مقال مصور تجدين انه فى مستوى ادراك طفلك فلا تبخلى عليه به . فهناك معارف فيها كل الفائدة للصغار .

وكلنا نعرف نهاية الجريدة .. فاما ان تستعمل فى تنظيف الزجاج واما ان تلقى فى صفيحة المهملات واما أن تباع بالأقة . ولكن فى أغلب الاحيان تستعمل فى لف الاشياء. وهذا الاستعمال الاخير مقبول ان كان الغرض منه حفظ شىء شخصى (وانت تعلمين بلا شك ان حبر الطباعة مكروه عند العتة .) ولكن قواعد اللياقة تتنافى مع لف هدية أو كتاب معد لشخص اخر .

والجريدة غلافة ضعيفة الاحتمال وهى تتمزق بسرعة: يضاف الى ذلك أنها غلافة قبيحة الشكل وقد يؤثر حبر الطباعة فى الشىء الملفوف فيوسخه ..

صحفى

ورشة حفر هنديان

مطابع شركة الاعلانات الشرقية